

SAISON
25/26

citoyens ensemble

ACTIONS
SOCIALES

ART &
CULTURE

SPORT &
BIEN ÊTRE

FORMATION
PRO



UNIVERSITÉ POPULAIRE
de l'Uzège

www.up-uzege.com



MAISON DE VILLE À VENDRE

pour visiter
nous contacter :
04 67 606 376
Nils HAMMAR :
06 80 580 059



contact@opus-developpement.com - www.opus-developpement.com

UZÈS
VILL AUGUSTA

D'acte en actes

Généalogie familiale – Uzès

Accompagnement pour vos recherches
Recherches généalogiques et historiques

Laurence Saragossa 06 81 00 39 55
dacteenactes.fr - lsaragossa@orange.fr

LA
CAVE
D'UZÈS

lacaveduzes.com

Caviste de confiance à Uzès
Quartier Pont des Charrettes



CRÉATRICE DE MOMENTS DE PARTAGE ET DE BONHEUR

Organisation sur-mesure de projet évènementiel

- PROFESSIONNEL
- PRIVATIF
- WEDDING PLANNER

De A à Z / À mi-chemin / Juste le jour "J"

06-29-74-56-26

Mail : stefevents.uzes@gmail.com

Site internet : stef events Uzès

SUIVEZ MOI SUR INSTAGRAM



GENERALI



MAITRE STORE LA BOUTIQUE DU MENUISIER



PERGOLAS - STORES - PORTAILS - FENÊTRES
PORTES DE GARAGE

D981 Route d'Avignon - Le champs de mars - 30700 Uzès
Tél : +33 (0)4 66 74 31 36
www.maitrestore.com - maitre.store@gmail.com



LE MOT DU PRÉSIDENT

Alain BOZONNAT

Chers adhérents et amis de l'Université Populaire,

L'Université Populaire de l'Uzège se porte bien. Le projet associatif, CAP 2027, initié démocratiquement par les adhérents, se déroule sereinement. Nous poursuivons notre développement selon le rythme prévu, de manière structurée, dans chacun des secteurs socio-culturels et sportifs. Signe de notre bonne santé, de nouveaux adhérents nous ont rejoints la saison dernière. Nous avons franchi la barre des 1000 adhérents et des 2300 participants aux 200 activités proposées.

La 38ème saison réserve son lot de nouveautés qui s'appuient sur les valeurs sûres plébiscitées par les adhérents.

Combattre les inégalités sociales, faciliter l'accès à la culture, éveiller les consciences, lutter contre l'isolement, inciter à prendre soin de soi, tels sont les défis permanents relevés par notre Université Populaire.

Pour cette nouvelle saison, qui enjambra 2025 et 2026 – année électorale, le Comité Programmation a souhaité que la CITOYENNETÉ soit mise à l'honneur, tout au long de la saison.

L'Université Populaire de l'Uzège est plus qu'un LIEU UNIQUE où l'on croise des idées, des parcours, des générations. En 37 ans elle est devenue un LIEN UNIQUE en Uzège. Chaque cours, chaque atelier, chaque conférence, chaque sortie est une invitation à explorer, à comprendre, à ressentir, ENSEMBLE.

Belle saison UPézienne !

Alain Bozonnat - Président

Tarif

Nos activités sont gratuites quand elles répondent à l'apprentissage des savoirs de base, lorsqu'elles dispensent du sport santé, et permettent de lutter contre l'isolement.

Quant aux activités payantes, certes toujours trop chères pour certains, elles permettent l'équilibre des comptes. Vous êtes nombreux chaque année à vous inscrire en début de saison pour bénéficier d'un tarif remis à 6,3€ /heure, et profiter des facilités de paiement.

Ce tarif sera même minoré avec l'utilisation de votre « avoir fidélisation » de 3% sur le montant de vos inscriptions de la saison passée.

Partenariat :

Chaque année, la fidélité de nos partenaires publics et privés est à souligner. L'arrivée de nouveaux partenaires est encourageante. Tous ont choisi notre association pour leurs actions SOLIDAIRES. Ils se retrouvent dans les valeurs portées par notre projet associatif.

Au nom de tous les adhérents, qu'ils soient remerciés.



INSCRIPTIONS

En ligne
et à l'accueil
dès le
20 août

Le Conseil d'Administration



Le Conseil d'Administration est constitué de personnes engagées et dévouées à la promotion de la culture, de l'éducation, du sport et de la formation tout au long de la vie. Chaque membre apporte son expertise et sa motivation dans les missions qu'il dirige au service de la communauté.

De gauche à droite : Edith LAPIERRE, Sylvie MANDICA, Chantal LIMOUSIN, Nathalie CARVALHO, Philippe FANTIN, Alain BOZONNAT, Olivier PALATCHI, Martine EUGÈNE, Guy CLERC.
Absents de la photo : Patrick Job, Pascale Vergnenegre

© UP de l'Uzège

L'équipe opérationnelle



Émilie MAURIN

Administration
& formation professionnelle



Mathilde AUDIN

Coordination
& communication

Le bénévolat

Quel bel acte
CITOYEN
que le bénévolat !

Cet engagement solidaire
permet à tous de coopérer à
la vie de l'association et de
contribuer à la réalisation du
projet associatif. L'UP, nos
adhérents ont besoin
de vous !

© UP de l'Uzège

La commission Vie Associative



De gauche à droite : Manu RAGA, Louise RAGA-PELLETIER, Sylvie GALOFRE, Guy BEURIER, Olivier Danglehant, Fabienne Danglehant, Beata Beurier, Laurence Uratnik, Alain Bozonnat.

© UP de l'Uzège

Sommaire

Le plein d'activités !

LE MOT DU PRÉSIDENT 3

Sommaire 5

VIE ASSOCIATIVE 6

ACTIONS SOCIALES 8

Insertion 10
Accompagnement scolaire 12
Activités jeunesse 13

ART & CULTURE 14

Sorties et Voyages Culturels 15
Langues 16
Cycles thématiques 19
Conférences du lundi 23
Ateliers artistiques 24
Ateliers culturels 33

SPORT & BIEN-ÊTRE 36

Gym énergie 38
Activités zen 40
Activités santé 42
Activités de pleine nature 44
Danses 46
Développement personnel 48

FORMATION PROFESSIONNELLE 50

DES TARIFS POUR TOUS 52

NOS LOCAUX 54

Éditeur : UP Uzège. Editions • Directeur de publication : Alain Bozonnat • Imprimeur : www.exaprint.fr • imprimé en juillet 2025
crédit photo : Banque d'images de L'UP de l'Uzège | AdobeStock | Freepick.com • photos de couverture : stock.adobe.com

VIE ASSOCIATIVE

Le plaisir simple de partager !

La CONVIVIALITÉ est un des axes portés par le projet associatif CAP 2027.

Les membres bénévoles de la Commission Vie Associative sont porteurs des valeurs de SOLIDARITÉ et d'ENGAGEMENT CITOYEN au service des habitants de l'Uzège.

Ils permettent aux adhérents(*) de se rencontrer différemment, en dehors des activités habituelles. Des animations sont régulièrement proposées tout au long de la saison.

(*) LUTTE CONTRE L'ISOLEMENT : certaines animations sont ouvertes aux non adhérents.

Olivier DANGLEHANT

Référent du pôle «Vie Associative»



Votre agenda du 1er semestre

PORTES-OUVERTES : Présentation du programme et inscriptions	
Vendredi 05 septembre	- Rencontre avec les intervenants des activités «Art & Culture» et «Actions Sociales» Centre Culturel 10h00 18h00 - Rencontre avec les intervenants des activités «Sport et Bien Être» Activités physiques et sportives, développement personnel et santé L'Annexe ! 16h00 18h00
	Forum des associations d'Uzès Uzès 09h00 12h00 Présentation de l'association et du nouveau programme, démonstrations.
Lundi 08 septembre	UP- solidaire : projection du film documentaire «Vivants» de Victor Grande au cinéma le Capitole - suivi d'un débat animé par «Être là», association des soins palliatifs du Gard Cinéma Capitole 18h00 20h00
Jeudi 16 octobre	UP-solidaire : Soirée événement en clôture de la semaine octobre rose L'Annexe ! 18h00 20h00
Vendredi 14 novembre	Assemblée Générale L'Annexe ! 18h00 20h00
Lundi 01 décembre	UP - solidaire : Téléthon : conférence sur la recherche et le développement en biothérapies L'Annexe ! 18h00 20h00
Vendredi 19 décembre	UP - solidaire : Lion's Club d'Uzès au profit de la Croix Rouge d'Uzès à confirmer Uzès

Club de lecture

Par Chantal LIMOUSIN

Le club de lecture se réunit une fois par mois, le mardi afin de partager les coups des cœurs littéraires. Les rencontres se déroulent, soit dans les locaux de l'UP, soit dans les bibliothèques ou lieux associatifs de l'Uzège. Lors de la première séance les participants décideront ensemble du déroulement et de l'animation des séances. Toutes les suggestions seront les bienvenues.

Début : 23 sep. | 09 séances

réf. LECT01



Mardi



18h00 | 19h30 € Gratuit

Bowling

Par Patrick JOB

Les entraînements ont lieu tout au long de la saison au bowling d'Uzès où les pistes sont réservées à l'année. Deux parties à chaque entraînement, **qui sont payées directement à la caisse du bowling par chaque participant à l'issue des séances.** Tarif préférentiel négocié.

Chaque année une ou deux équipes de 6 personnes participent à l'**Open de Bowling organisé par le Kiwanis** d'Uzès, au profit des enfants en difficulté. Régulièrement, des rencontres amicales sont programmées avec des associations locales.

Début : 11 sep. | 21 séances

réf. BOW01



Jeudi



17h00 | 19h00

..... Pourquoi adhérer à l'UP ?

Rejoindre l'Université Populaire, c'est bien plus qu'une simple inscription à des activités car **l'Université Populaire est un lieu de rencontres et d'échanges où règne la convivialité.** Vous pourrez tisser des liens et partager des expériences.

En tant que membre de l'UP, vous aurez l'opportunité de vous impliquer activement dans la vie de l'association, participer à l'évolution de la programmation, à l'organisation d'événements, proposer des idées d'activités, et contribuer à l'évolution de notre programme.

Nous espérons vous accueillir bientôt !



Sur présentation de votre carte d'adhésion à l'UP, bénéficiez de réduction auprès de nos partenaires



Musée d'Uzès
Georges Borias



ACTIONS SOCIALES

Perpétuer notre valeur fondatrice : l'éducation pour tous

Les activités du secteur social représentent 30 % du volume des heures d'activités dispensées chaque année. Sans la contribution financière de chaque adhérent, sans l'engagement hebdomadaire des bénévoles, ce secteur ne serait pas.

Ces engagements SOLIDAIRES forts, nous distinguent des autres UP françaises. Nous devons en être fiers !

Par cette volonté de SOLIDARITÉ nous perpétons ainsi la vocation originelle d'une UP, à savoir, offrir une éducation accessible à tous, favoriser l'accès à l'information et préparer le développement personnel et social des participants, enfants et adultes.



Nathalie CARVALHO **Edith LAPIERRE**

Référente « Jeunesse »

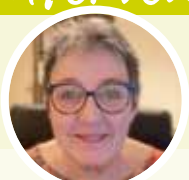
Référente « Insertion »

Vos intervenants



Florence ALCANTARA

Florence était institutrice. Elle est aujourd'hui retraitée mais poursuivre sa mission a été une évidence lorsqu'elle a terminé sa carrière. Bénévole à l'UP depuis 3 ans elle accompagne les enfants scolarisés en primaire dans leurs apprentissages.



Patricia ANDRIOCCI

De formation graphiste, Patricia a exercé comme graphiste multimédia/illustratrice et D.A. Pendant plus de 30 ans, à Paris et en région. Aujourd'hui retraitée, elle donne de son temps aux jeunes collégiens en besoin.



Martine ANJUBAULT

Martine est bénévole auprès de nos collégiens et lycéens depuis 5 ans. C'est surtout en anglais qu'elle sent son investissement utile aux autres. Normal, puisqu'elle a parcouru le monde en tant qu'hôtesse de l'air après avoir perfectionné la langue en Angleterre.



Ghislaine BRIOT

Bénévole depuis deux ans, elle a tissé un vrai lien avec les collégiens qui lui sont fidèles tous les jeudis après-midi. Avec son expérience et son savoir, elle guide les enfants qui ont des lacunes dans leurs apprentissages ou en méthodologie.



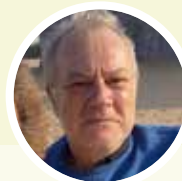
Nathalie CARVALHO

Nathalie était Directrice d'école. Aujourd'hui retraitée elle s'est engagée à l'UP pour continuer à accompagner les enfants scolarisés en leur proposant une approche ludique et pragmatique des apprentissages.



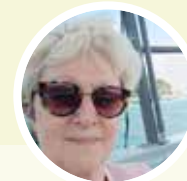
Laurent DOUBLE

Fraîchement arrivé à l'UP; Laurent accompagne collégiens et lycéens dans l'appropriation des matières scientifiques. Il anime également des stages de programmation robotique. Hors de l'UP, il trouve encore le temps d'être organisateur.



Jean-Luc DUFOURNAUD

Jean-Luc est juriste de formation. C'est dans la médiation que les actions de prévention et les problématiques de discriminations ont fait partie de ses missions quotidiennes. Désormais à la retraite, fort de cette vocation et ayant toujours eu le goût des lettres, il vous accompagne selon vos besoins d'écriture.



Maryse JOLY

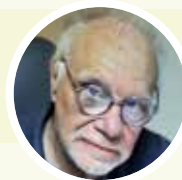
Maryse est une jeune retraitée de l'enseignement. Garder ce contact avec les jeunes, le moment de la retraite venu, lui tenait particulièrement à cœur. Elle s'investit aux côtés de Claire les mercredis après-midi et ce sont les collégiens qui en bénéficient.



Edith LAPIERRE

Bénévole depuis de nombreuses années, c'est avec douceur et efficacité qu'elle accompagne les apprenants adultes dans leur apprentissage de la langue et la découverte de la culture française.

Edith est membre du Conseil d'Administration.



Alain LAROCHE

Retraité d'une carrière de 30 ans dans le management et la communication en entreprise, Alain a aussi écrit une vingtaine de pièces de théâtre qu'il a montées pour une troupe de comédiens amateurs et publié un premier roman en 2024. Aujourd'hui il libère la parole des lycéens en les initiant à la pratique de l'éloquence.



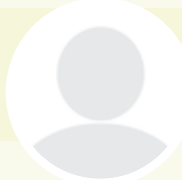
Hervé GUILLAUME

Bénévole investi depuis plusieurs années, sa carrière d'instituteur l'a tout naturellement amené à apporter son savoir et son savoir-faire pédagogique à la ressource de nos jeunes adhérents. Avec gentillesse et patience, il sait nouer avec les enfants une relation de confiance. Grâce à lui, chacun avance à son rythme.



CLAIRE MALARTE-FELMAN

Avec un doctorat de littérature française, elle a fait toute sa carrière aux USA. Maintenant retraitée de l'enseignement supérieur, elle enseigne bénévolement le français et accompagne les collégiens de l'Université Populaire dans leurs apprentissages scolaires.



Francesca MATILLE

Depuis un an, elle partage son temps libre entre loisirs et bénévolat, ayant à cœur de se sentir utile à une cause. Investie et enthousiasmée par l'expérience d'accompagnement aux devoirs de nos plus jeunes adhérents, elle apporte douceur et bonne humeur au temps de travail des enfants.



Manu RAGA

Autodidacte passionné d'informatique et toujours de bonne humeur ! Qualité indispensable pour vous mettre à l'aise face aux défis à relever dans la découverte d'une nouvelle technologie.



Valérie VAN LOTRINGEN

Professeur de français langue étrangère elle anime un atelier ASL à l'UP auprès de publics allophones, ou en situation d'illettrisme et d'alphabétisation dans le but de faciliter leur intégration en développant les compétences de base.

Insertion

Être acteur sur son territoire

En 2025, nous avons répondu à l'appel à projet de la ville d'Uzès à destination des quartiers prioritaires. Par un programme que nous avons baptisé « ETRE ACTEUR SUR SON TERRITOIRE » des bénévoles de l'UP répondent à la demande de la ville

- Sur le bien vivre ensemble : avec l'organisation d'une conférence sur la LAICITÉ, complétée par une vidéo, par la réalisation d'un journal de quartier.
- Sur la mobilité : par des ateliers de préparation au code de la route
- Sur l'accès au droit et aux services publics : avec nos historiques Ateliers Socio Linguistiques, des Ateliers «Facile à Lire» en collaboration avec la médiathèque d'Uzès.

D'autres bénévoles sont également mobilisés afin de contribuer à la réussite scolaire des nombreux élèves qui franchissent au quotidien la porte de l'UP, quand ce ne sont pas les intervenants qui retournent à l'école pour aider des Mineurs Non Accompagnés dans l'apprentissage du français.



Les apprenants des ASL en sortie au jardin médiéval d'Uzès

Ateliers Socio-Linguistiques (ASL)

Par **Valérie VAN LOTRINGEN** et ***Edith LAPIERRE**

Consolidation des savoirs de base - A1 Début : 17 sep. - réf. ASL01	Mercredi	13h00 15h00	€ Gratuit
	Jeudi	14h00 16h00	€ Gratuit
*Niveau intermédiaire - A2 Début : 19 sep. - réf. ASL20	Jeudi	09h30 11h30	€ Gratuit
	Vendredi	09h30 11h30	€ Gratuit

Nouveau !

Ateliers «Faciles à Lire»

Par **Valérie VAN LOTRINGEN** et **Edith LAPIERRE**

En partenariat avec la Médiathèque d'Uzès et le CEREGARD. Chaque année les Ateliers Socio Linguistiques investissent la médiathèque pour s'approprier un espace et une bibliothèque qui leur sont réservés. Cette saison la programmation sera CITOYENNE. La lecture sera centrale mais diverses autres animations conduiront les participants à découvrir « la mallette citoyenne dans l'Art », la projection de courts-métrages, etc. Une sortie à la Préfecture de Nîmes est également programmée.

Les participants seront certainement fiers de vous présenter un résumé de leurs activités de l'année lors une restitution organisée en juin, dans le quartier des Mûriers.

Inclusion numérique - Ateliers thématiques

Par **Manu RAGA**



L'inclusion numérique est un enjeu national. A terme, toutes vos démarches administratives seront réalisées sur Internet avec votre ordinateur. L'atelier d'inclusion numérique répond aux besoins ponctuels des personnes débutantes ou en difficulté.

Le + UP Ordinateurs portables mis à disposition mais possibilité d'apporter son ordinateur

Créer son Identité Numérique La Poste, et savoir l'utiliser - réf. NUM01	Mardi 30 sep.	09h30 11h00	€ Gratuit
Optimiser ses recherches sur internet (Google) - réf. NUM02	Mardi 14 oct.	09h30 11h00	€ Gratuit
Enregistrer et ranger ses photos sur un «drive» - réf. NUM03	Mardi 18 nov.	09h30 11h00	€ Gratuit
Créer et utiliser un Dossier Médical Partagé (DMP) - réf. NUM04	Mardi 02 déc.	09h30 11h00	€ Gratuit

D'autres dates avec d'autres thèmes à venir, n'hésitez pas à nous faire part de vos besoins

Préparation au Diplôme d'Étude de la Langue Française (DELF)

Par **Claire MALARTE-FELDMAN**

Sur rendez-vous selon disponibilité de l'intervenant | Gratuit

Ecrivain public

Par **Jean-Luc DUFOURNEAU**

Aide à la compréhension et à la rédaction de documents administratifs.

Vous avez des difficultés à comprendre vos courriers, à remplir des documents, à rédiger vos correspondances administratives ou personnelles ? N'hésitez pas, notre écrivain public est là pour vous aider, en toute confidentialité. Rendez-vous individuels.

Sur rendez-vous selon disponibilité de l'intervenant | Gratuit pour tous (adhérents et non-adhérents)

Toutes ces activités sont réalisées grâce à l'ENGAGEMENT CITOYEN ET BENEVOLE, d'adhérents qui décident d'intégrer une organisation structurée et de DONNER DU TEMPS pour AIDER et TRANSMETTRE.

Au-delà de l'UP, ce sont les bénéficiaires de ces actions qui ont besoin de vous ! Rejoignez-nous !

Nos ateliers sont financés par un fond dédié alimenté par l'ensemble des adhérents (80%) complété par le soutien financier des partenaires institutionnels ou privés (20%).

Merci !



Accompagnement scolaire

A l'écoute des enfants

En dehors du temps scolaire, nous accompagnons les élèves dans la réalisation de leurs tâches scolaires afin de renforcer les apprentissages, acquérir des méthodes de travail et développer l'autonomie nécessaire à l'épanouissement de chaque enfant dans le «métier d'élève».



Groupes de 5 élèves • Mise à disposition de PC et d'Internet

Primaire

Par **Florence ALCANTARA, Françoise MATILLE et Hervé GUILLAUME**



Toutes matières | Début : 17 sep. réf. U100 Mercredi 10h00 | 11h00 € 30€

Toutes matières | Début : 17 sep. réf. U101 Mercredi 15h00 | 16h00 € 30€

Collège

Par **Patricia ANDRIOCCI, Martine ANJUBAULT, Ghislaine BRIOT, Laurent DOUBLE, Maryse JOLY, Claire MALARTE-FELDMAN**

Toutes matières | Début : 30 sep. réf. U200 Mardi 16h30 | 18h00 € 60€

Toutes matières | Début : 01 oct. réf. U300 Mercredi 15h15 | 16h15 € 60€

Toutes matières | Début : 01 oct. réf. U301 Mercredi 16h15 | 17h15 € 60€

Toutes matières | Début : 02 oct. réf. U400 Jeudi 15h30 | 17h15 € 60€

Anglais | Début : 29 sept. réf. U201 Lundi 16h30 | 18h00 € 60€

Math & Sciences | Début : 01 oct. réf. U302 Mercredi 15h00 | 16h00 € 60€

Lycée

Par **Martine ANJUBAULT, Laurent DOUBLE**

Anglais | Début : 29 sept. réf. U201 Lundi 16h30 | 18h00 € 80€

Maths & Sciences | Début : 01 oct. réf. U600 Mercredi 16h15 | 17h15 € 80€

Maths & Sciences | Début : 01 oct. réf. U601 Mercredi 17h30 | 18h30 € 80€

Les tarifs de l'accompagnement à la scolarité sont forfaitaires, annuels et dégressifs :
50% de réduction sur l'inscription du deuxième enfant et gratuite de l'inscription pour le 3ème enfant et les suivants (enfants de la même fratrie) - Adhésion obligatoire

Activités jeunesse

Le talent n'attend pas !

Éveiller la curiosité des enfants et des adolescents, développer leurs capacités d'expression, leur permettre de gagner en confiance en eux, de modifier leur rapport à eux-même et aux autres.



Initiation à l'anglais - enfants de 5 à 10 ans

Par **Fabienne GRIFFITHS**

Initiation ludique à la langue anglaise par groupe de 8 à 10 enfants, destinée aux 5-10 ans. Les enfants découvriront les sonorités de l'anglais, qu'ils auront plaisir ensuite à s'approprier au moyen de chansons, jeux et petits dialogues.

Début : 01 oct. | 28 séances - réf. ANG29 Mercredi 11h00 | 12h00 € 196€



Nouveau ! Français Langue Étrangère (FLE) - enfants de 8 à 12 ans

Par **Fabienne GRIFFITHS**

Pour parler un français du quotidien et maîtriser les premiers outils lexicaux ou grammaticaux. Ce cours débutant destiné aux 8-12 ans, donne les bases linguistiques pour mieux communiquer et y prendre plaisir.

Début : 01 oct. | 28 séances - réf. FLE00 Mercredi 09h45 | 10h45 € 196€

Robotique

Par **Laurent DOUBLE**



Découvrir et approfondir les notions de robotique et de programmation au moyen d'activités ludiques et concrètes.

Une approche ludique et concrète des notions de programmation, de robotique avec supports physique Lego® et Jeulin (réfèrent France pour l'adaptation Pédagogique).

Niveau initiation Collège | 08 nov. | 01 séances réf. ROB01-A Samedi 09h00 | 12h00 € Gratuit

Niveau initiation Collège | 06 déc. | 01 séances réf. ROB01-B Samedi 09h00 | 12h00 € Gratuit

Niveau intermédiaire Collège/Lycée | Début : 15 nov. | 02 séances réf. ROB02-A Samedi 09h00 | 12h00 € Gratuit

Niveau intermédiaire Collège/Lycée | Début : 13 déc. | 02 séances réf. ROB02-B Samedi 09h00 | 12h00 € Gratuit

Tout au long de l'année et notamment pendant les vacances scolaires, des activités ludiques sont proposées telles que : ateliers Kapla, bande dessinée, etc. Pour suivre l'actualité, inscrivez-vous à lettre d'information mensuelle sur le site web.

ART & CULTURE

L'université de tous les talents !

L'art et la culture sont des sources inépuisables d'enrichissement personnel et collectif. À l'Université Populaire, nous croyons que chacun a le droit d'accéder à ces trésors, quels que soient son âge, son parcours ou ses moyens. C'est pourquoi **nous proposons un large éventail d'ateliers, de conférences et d'événements culturels ouverts à tous, pour découvrir, apprendre et partager.** Rejoignez-nous pour explorer votre créativité, élargir vos horizons et tisser des liens avec des intervenants et adhérents passionnés. Ensemble, faisons de l'art et de la culture des leviers puissants pour le dialogue et la cohésion sociale

Sylvie MANDICA

Référente du pôle «Art & Culture»



Représentation théâtrale de la YoUPi troupe aux fenêtres de la mairie d'Uzès

A l'initiative de l'UP,
une convention inter associative
nous lie à quatre autres associations
uzétiennes.



L'objectif de cette convention est de promouvoir une coopération entre associations dans l'organisation de conférences et sorties culturelles

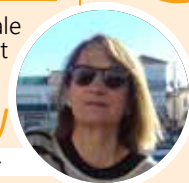
Sorties et Voyages Culturels

Partir à la découverte !

La commission Sorties Culturelles organise chaque mois une sortie conviviale qui vise à faire découvrir notre patrimoine paysagé, historique, culturel et industriel. Elles sont ouvertes aux adhérents de l'Université Populaire et des associations partenaires.

Chantal LIMOUSIN

Référente «Sorties Culturelles»



Les membres de la commission : Anne FAVIER, Marie-Line CHOTARD, Chantal LIMOUSIN, Marie METIVIER

Votre agenda du 1er trimestre

Horaires et prix variables selon les sorties

**Mercredi
24
septembre**

Villeneuve-les-Avignon | Visite guidée de la Chartreuse et des jardins de L'Abbaye St André. - réf SC001

**Mercredi
15
Octobre**

Montpellier | Soulages au musée Fabre et Jardin des Plantes - réf SC002

**Mercredi
19
novembre**

Carpentras | Le coeur de ville, la bibliothèque musée et la synagogue. - réf SC003
Transport en car

D'autres sorties vous seront proposées durant l'année.

Deux jours en pays Cathare

**du
15 au 16
avril**

Visite de la cité de Carcassonne, de l'abbaye de Lagrasse et du château de Queribus (château Cathare) | 2 jours et 1 nuit
Plus d'informations sur le site web.



Langues

Dépasser les frontières !

Rejoignez un petit groupe d'apprenants (*maximum 10 personnes*) dans lequel, guidés par des intervenants qualifiés et passionnés, vous serez encouragés à interagir en langue étrangère. Occasions idéales pour développer vos compétences linguistiques et élargir vos horizons culturels. La première séance permettra de vérifier votre niveau et vous réorienter vers le groupe le plus adapté si nécessaire..

Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues (CECRL) dont les 5 paliers sont : A1 : Débutant, A2 : Élémentaire, B1 : Intermédiaire, B2 : Avancé, C1 : Autonome, C2 : Maîtrise

Alain BOZONNAT

Référent «Langues»



Vos intervenants



Nicole BLUKAZC

Titulaire d'une Maîtrise et d'un DEA d'Histoire (Paris IV-Sorbonne) portant sur l'histoire du Yémen au XVII^{ème} siècle étudiée à partir de chroniques arabes, Nicole est également titulaire d'un diplôme d'arabe littéral obtenu à l'INALCO de Paris.



Céline COGOLUENHES

Après un parcours professionnel de 5 ans à Florence, en Toscane, Céline a changé de vie pour devenir enseignante d'italien dans le second degré où elle transmet avec passion les bases et fondamentaux de cette si belle langue. Benvenuti a tutti !



Ava COSTELCADE

Franco-irlandaise diplômée en ergothérapie Ava rejoint l'UP cette année pour animer des ateliers d'anglais conversationnel. Intéressée par les échanges interculturels, elle souhaite créer un espace convivial pour pratiquer l'anglais de manière détendue et accessible à tous



Julia CRICK

Anglaise pure souche, Julia est tombée amoureuse de la France lors de vacances C'est en jeune retraitée qu'elle réalise son rêve en s'installant à Uzès en 2018. Fraîchement bénévole à l'UP, elle anime un atelier de conversation en anglais et s'investit dans la vie locale.



Yanfang DONG KHAOLI

Arrivée en France il y a 10 ans, après des études de médecine, une activité journalistique et d'animation radio, Yanfang a poussé la porte de l'UP pour favoriser son intégration. Mission réussie. Aujourd'hui c'est elle qui enseigne la langue chinoise !



Fabienne GRIFFITHS

Titulaire d'une Maîtrise de Langues Étrangères Appliquées et d'un DESS, Fabienne a vécu plusieurs années en Angleterre. Parfaitement bilingue, elle a enseigné l'anglais auprès d'un public très varié, de la maternelle aux étudiants de grandes écoles. Elle assure de nombreux cours à l'UP.



Claude SERRE

Claude est professeur certifié d'espagnol, retraité de l'éducation nationale, formateur et traducteur, et maintenant investi pleinement dans la formation pour adultes au sein de l'UP. Son dynamisme et son enthousiasme communicatifs infusent une tonalité très joyeuse dans tous ses cours.



Anglais

Par **Fabienne GRIFFITHS**, ***Julia CRICK** et **Ava COSTELCADE**

Cycle complet d'apprentissage de la langue et de la culture britanniques dans une ambiance conviviale. On élargit le vocabulaire et renforce les connaissances grammaticales pour gagner en autonomie. Chaque séance laisse à tous l'occasion de s'exprimer avec pour support, par exemple, un article de presse, une chanson ou une bande-annonce de film.

Débutant A0➤A1 Début : 15 sep. 30 séances	réf. ANG20	Lundi	18h00 19h30	€ 315€
Elémentaire A1➤A2 Début : 19 sep. 30 séances	réf. ANG23	Vendredi	16h15 17h45	€ 315€
Elémentaire A2 Début : 16 sep. 30 séances	réf. ANG21	Mardi	18h00 19h30	€ 315€
Elémentaire A2➤B1 Début : 19 sep. 30 séances	réf. ANG24	Vendredi	18h00 19h30	€ 315€
Intermédiaire B1/B2 Début : 18 sep. 30 séances	réf. ANG22	Jeudi	18h00 19h30	€ 315€
*Conversation B2/C1 Début : 16 sep. 30 séances	réf. ANG25	Mardi	18h00 19h30	€ 315€



Italien

Par **Céline COGOLUENHES**

Cycle complet d'apprentissage de la langue et de la culture italiennes se basant sur une méthode reconnue (Espresso) et de nombreux supports (textes / audios / videos). Les apprentissages s'articulent autour de notions grammaticales et linguistiques avec des temps d'écoute audio, de compréhension écrite et d'expression orale.

Nouveau !

Débutant A1 Début : 17 sep. 30 séances	réf. ITA01	Mercredi	16h20 17h50	€ 315€
Elémentaire A2 Début : 17 sep. 30 séances	réf. ITA02	Mercredi	09h00 10h30	€ 315€
Elémentaire A2+ Début : 17 sep. 30 séances	réf. ITA03	Mercredi	10h45 12h15	€ 315€
Intermédiaire B1 Début : 17 sep. 30 séances	réf. ITA04	Mercredi	13h00 14h30	€ 315€
Avancé B2 Début : 17 sep. 30 séances	réf. ITA05	Mercredi	14h45 16h15	€ 315€

Espagnol

Par **Claude SERRE**

Cycle complet d'apprentissage de l'espagnol, dans la bonne humeur. Utilisation de multiples documents authentiques (*vidéos, journaux, publicités, films, tableaux...*) pour aborder les 5 activités définies par le Cadre Européen des Langues (*expression orale/écrite, compréhension orale/écrite et interaction orale*).

Débutant A1/A1+ Début : 16 sep. 30 séances	réf. ESP01	Mardi	09h00 10h30	€ 315€
Elémentaire A2 Début : 16 sep. 30 séances	réf. ESP02	Mardi	10h30 12h00	€ 315€
Elémentaire A2+/B1 Début : 16 sep. 30 séances	réf. ESP03	Mardi	12h00 13h30	€ 315€
Intermédiaire B1/B1+ Début : 19 sep. 30 séances	réf. ESP04	Vendredi	09h00 10h30	€ 315€
B2/C1 conversation Début : 19 sep. 30 séances	réf. ESP05	Vendredi	10h30 12h00	€ 315€

Chinois

Par **Yanfang DONG KHAOULI**

Initiation au chinois (*mandarin*) et à la culture chinoise. A l'aide de nombreux supports (*textes, vidéos, chansons, jeux, etc.*), vous progresserez de façon systématique et ludique.

Intermédiaire Début : 25 sep. 30 séances	réf. CHI01	Jeudi	10h00 11h30	€ 315€
--	------------	-------	---------------	--------

Arabe littéral

Par **Nicole BLUKACZ**

Découvrez le très riche patrimoine littéraire de langue arabe. La maîtrise de ses structures grammaticales et lexicales vous fera apprécier toute la saveur et tout le génie d'une des plus brillantes civilisations écrites.

Débutant Début : 17 sep. 30 séances	réf. ARA01	Mercredi	18h15 19h45	€ 315€
Intermédiaire Début : 16 sep. 30 séances	réf. ARA02	Mardi	18h15 19h45	€ 315€

Français Langue Étrangère (FLE) / French for foreigners

Par **Fabienne GRIFFITHS**

Whether you are fond of the French Language or simply feel the need to learn it, l'Université Populaire has two levels to offer : Beginners - as an introduction to start understanding and speaking in everyday life, or Intermediate - to fulfil your need or your interest in the subtleties of our beautiful yet difficult idiom.

Vous aimez la langue française ? Vous souhaitez l'apprendre ou consolider vos premières connaissances ? Deux niveaux vous sont proposés : Débutant - pour acquérir les bases et commencer à échanger au quotidien ou Intermédiaire - pour approfondir votre pratique et maîtriser davantage les spécificités du français oral et écrit.

Débutant A1 Début : 18 sep. 30 séances	réf. FLE01	Jeudi	16h15 17h45	€ 315€
Elémentaire A2/B1 Début : 18 sep. 30 séances	réf. FLE02	Jeudi	14h00 16h00	€ 420€

Cycles thématiques

Partager le savoir...

L'Université Populaire de l'Uzège propose des **cycles de conférences animés par des experts dans leur domaine**, qui partagent leurs connaissances avec tous, quels que soient l'âge ou la culture.

Que vous soyez novice ou averti, ces cycles de conférences vous offrent l'occasion d'approfondir vos connaissances sur un sujet pointu, d'échanger avec des experts et de rencontrer des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt.

Vos conférenciers



Pierre BOITET

Professeur d'éducation musicale et proviseur honoraire, ancien critique musical au Progrès de Lyon, Pierre Boitet intervient dans les UP de l'Uzège et de St-Paul-Trois-Châteaux, dans d'autres structures du Gard et de la région Rhône-Alpes.



Pascal COULON

Titulaire d'un DEA en philosophie, d'une Licence de Lettres et spécialisé en esthétique, auteur de plusieurs livres, il enseigne la philosophie et l'histoire de l'art depuis une quinzaine d'années dans les Universités Populaires de plusieurs régions de France.



Alain LANGLOIS

Après 10 ans à l'université (droit, science politique, économie) comme étudiant et enseignant-chercheur puis près de 40 ans dans l'industrie de l'énergie dont plus de 20 passés à l'étranger, il poursuit, à travers le partage et l'enseignement, sa quête d'une meilleure intelligence du monde.



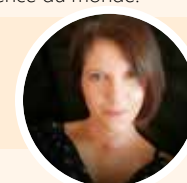
Eric LOWEN

Philosophe, directeur des cours de Université Populaire de Philosophie de Toulouse. Depuis 2008, il anime régulièrement des cours sur l'histoire des révolutions, des démocraties et de la conquête des libertés.



Albert RANIERI

Historien de l'art, universitaire, diplômé du centre Lorenzo de Médicis de Florence, il s'est spécialisé dans le maniérisme toscan, les arts appliqués comme le design d'espace, l'architecture & le design graphique. Il fut chargé de cours à l'Université de Montpellier jusqu'en 2015.



Sandrine SKILLER

Formée en Droit privé, elle a étudié l'analyse comportementale spécialisation profilage (*méthodologie FBI*). Conférencière, écrivaine, membre de l'Asso Québécoise de Criminologie, elle collabore bénévolement avec AVANOR (*Association pour les Victimes d'Affaires Criminelles Non Résolues*).

Ateliers Criminologie -18

Par Sandrine SKILLER

La criminologie fait appel à la psychologie, à la médecine légale, aux sciences forensiques, etc., domaines indispensables pour analyser une scène de crime, définir un mode opératoire, établir un profil. Un domaine à découvrir, bien loin parfois des idées véhiculées par l'audiovisuel. **Les niveaux doivent impérativement être suivis dans l'ordre.**

Premier niveau : les bases du profilage et les outils (ADN, sciences forensiques, médecine légale) seront abordées, avant de s'intéresser à la classification FBI des tueurs en série.

Second niveau : les thématiques abordées seront la toxicologie et les poisons, les femmes tueuses et les couples serial killer, la psychopathie, la cryptologie, ainsi qu'une synthèse sur le profilage, avant de faire des cas pratiques.

Nouveau ! Un quatrième niveau centré sur l'histoire de la psychocriminologie au profilage, un tour du monde des serial killers, une vue d'ensemble de l'homicide, un questionnement sur la fiabilité de l'ADN et quelques cas pratiques.

Niveau 1 | Début : 25 sep. | 10 séances réf. CRIM01  Jeudi  15h10 | 17h10 € 140€

Niveau 2 | Début : 25 sep. | 10 séances réf. CRIM02  Jeudi  10h00 | 12h00 € 140€

Niveau 4 | Début : 25 sep. | 10 séances réf. CRIM04  Jeudi  13h00 | 15h00 € 140€

Philosophie | Questions d'éthique

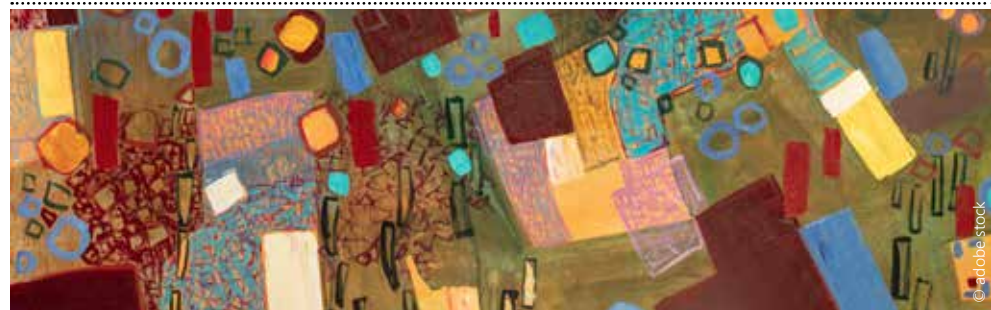
Par Pascal COULON

Dans chacune des séances, nous nous intéresserons à une notion (*la reconnaissance, le don contre-don, la punition, l'amour, etc.*) liée plus au champ éthique que politique en ce qu'elle touche moins les questions de justice sociale ayant trait à la redistribution des choses, de l'argent, etc., que les rapports que les personnes établissent entre elles. Même si les deux champs sont souvent liés.

Début : 29 sep. | 12 séances réf. PHI01  Lundi  14h30 | 16h00 € 126€

Histoire de l'art | Résonances

Par Pascal COULON



Que signifie l'idée que certaines œuvres - picturales, littéraires, etc. - font écho en nous ? Comment et pourquoi des artistes (*un écrivain, par exemple*) se saisissent d'une œuvre (*une peinture, par exemple*) pour la faire résonner à leur manière ? Quel est le sens des transformations que les peintres de la modernité appliquent à des œuvres de la tradition classique ?

Début : 29 sep. | 12 séances réf. HDA01  Lundi  16h30 | 18h00 € 126€

Histoire de l'art | La figure et l'objet dans l'art des années 60

Par Albert RANIERI

Ce cycle sur l'art des années 1960 vous fera voyager au fil des ans en vous attardant sur quelques artistes connus et reconnus dans des mouvements tels que le Pop Art et son regard sur la culture populaire de son temps, Les Nouveaux Réalistes en France avec leur singularité collective ou encore la Figuration Narrative / Nouvelle Figuration, deux mouvements qui posent la question de l'image et de son sens à la même époque.

Début : 07 oct. | 7 séances HDA03  Mardi  10h00 | 12h00 € 98€

Histoire de l'art | Renaissance et pseudo Renaissance en Italie

Par Albert RANIERI



Dans ce cycle consacré à l'art Italien, c'est au travers d'œuvres de Giotto, Botticelli, Léonard ou encore Pontormo & Titien que vous cheminerez dans l'Art de cette époque, depuis sa naissance en Toscane à son avènement Vénitien. Expressions artistiques diverses et philosophies sous-jacentes seront au programme de ces 7 séances. Il sera aussi question, bien sûr, du statut de l'artiste & des images produites.

Début : 07 oct. | 7 séances réf. HDA04  Mardi  14h00 | 16h00 € 98€

La Démocratie (visioconférence en présentiel)

Par Eric LOWEN



Les 3 séances se passeront en visio pour le conférencier et en présentiel pour les apprenants. La première se focalisera sur une introduction à l'esprit de la démocratie. Elle sera suivie d'un tour d'horizon des différentes formes de démocraties issues d'un idéal démocratique, avant que le cycle ne se termine comme une évidence par le principe de laïcité comme condition de la démocratie.

Début : 08 oct. | 3 séances réf. DEM01  Mercredi  10h00 | 11h30 € 32€

Nouveau !

Musique à partager | La musique au cœur du monde

Par Pierre BOITET



La musique est au cœur du monde : dans leur traduction sensible des émotions nées d'un paysage, de la fuite du temps, d'un rêve, d'une légende ou d'un événement historique, les musiciens sont à l'écoute de tout ce qui les entoure et le magnifient dans leurs compositions ...

Le programme de cette année explore les sources de leur inspiration à travers huit chapitres, depuis la Renaissance jusqu'à aujourd'hui. Chacune des huit séances sera articulée autour d'une œuvre-clé abordée de façon détaillée et d'œuvres satellites illustrant le même thème.

Début : 09 oct. | 8 séances

réf. MUS01



Jeudi



14h30 | 16h30



112€

Nouveau !

L'économie, dans le bain de la société et de la politique

Par Alain LANGLOIS



Un court enseignement destiné à apporter aux auditeurs une vision brute mais globale de la naissance et de l'histoire de l'économie, dont la fonction essentielle est d'assurer notre subsistance. Les problématiques soulevées se baseront successivement sur une description du circuit économique, sur de grandes explications de l'économie générale avant de faire un focus sur les crises économiques, financières et sociales.

Début : 14 oct. | 3 séances

réf. ECO01



Mardi



16h15 | 17h45



32€

Conférences du lundi

Le lundi tout est permis !

Le premier lundi du mois, **des conférences publiques mensuelles sont proposées par des bénévoles qui souhaitent partager leurs expériences et leurs connaissances.** Les sujets traités sont variés, allant de la vie quotidienne, à la culture, en passant par la science, l'histoire, la santé, l'art, etc.

Si vous cherchez à élargir vos horizons intellectuels, les conférences du lundi sont idéales pour vous !



Ouvertes à tous, sans condition d'inscription ni de frais d'adhésion, les séances se déroulent le lundi soir (sauf exception) à 18h dans une salle accessible à tous.

Une participation au chapeau est proposée, pour défrayer le conférencier.

Votre agenda du 1er semestre

08
septembre

Projection et débat autour du film «Vivants» de Victor Grange

Pendant plus de 2 ans, Victor Grange s'est immergé dans l'unité de soins palliatifs de l'hôpital de Houdan, aux cotés de ces patients, familles et soignants qui vivent au plus près de la mort mais qui sont pourtant si vivants.

Après la projection de ce documentaire au cinéma le Capitole, un débat sera animé par l'association «Etre Là» ASP(Association des soins palliatifs) du Gard

06
octobre

« Je m'appelle Mireille, j'avais 20 ans et mon amie Lucienne Daniel a été reconnue Juste parmi les Nations » - par Mireille MILTSZTAYN

Êtes-vous prêt à découvrir ce qu'est la Rafle du Billet Vert, la W.O.L des Ardennes , ainsi qu'un «Juste parmi les Nations» ? Mireille Miltstzayn vous guidera dans ce labyrinthe grâce à son histoire et ses archives familiales. Elle témoignera sur sa mère Lucienne Daniel, nommée «Juste parmi les Nations» et sur sa jeune tante assassinée à Auschwitz, prénommée elle aussi Mireille. Mireille intervient en collèges et lycées depuis 2018 pour sensibiliser les générations suivantes à la fragilité de la démocratie, les exhorter au développement de leur esprit critique ainsi qu'à la vigilance.

03
novembre

« Biographie et chemin d'enfance » - Par Frédéric QUINONERO

Comment un enfant passionné par la chanson exauce l'un de ses rêves en devenant biographe ? Comment s'y prend-on ? Comment devient-on biographe ? Quel rapport a-t-on avec les stars qu'on choisit pour sujets ?

01
décembre

« Conférence pour le Téléthon: la recherche et le développement en biothérapies : un espoir pour les maladies rares et un modèle pour les maladies fréquentes » - Par Raymond ZAKHIA

Les thérapies géniques et cellulaires représentent aujourd'hui un formidable espoir pour le développement de nouveaux médicaments, notamment dans le traitement des maladies rares. Elles constituent également un modèle prometteur pour les pathologies plus courantes. Cette conférence propose une présentation des principes fondamentaux ainsi que du fonctionnement de la recherche et du développement de médicaments fondés sur ces technologies, tels qu'ils sont menés dans les laboratoires de l'AFM-Téléthon.

Ateliers artistiques

Exprimer sa créativité...



Œuvre collective des artistes de l'atelier sculpture/modelage

Et si c'était le bon moment pour laisser parler votre créativité, développer de nouvelles compétences ou simplement prendre du temps pour vous ?

Nos ateliers artistiques sont faits pour vous offrir un espace de création et de partage. Peinture, dessin, sculpture, aquarelle... que vous soyez débutant ou artiste confirmé, il y a des ateliers pour tous les goûts et tous les niveaux.

Ces moments conviviaux sont l'occasion idéale pour découvrir des techniques, d'échanger avec d'autres passionnés ou de libérer l'artiste qui sommeille en vous.



Les activités artistiques ont lieu dans une grande salle de travail lumineuse*, des sellettes et chevalets sont mis à disposition

*Sous réserve de disponibilité de la salle

Vos intervenants



Fanny BILLER

Bardée de diplômes et de formations dans le domaine de la couture, de la maroquinerie, du stylisme, elle incarne la couture au sens noble de ce métier-passion. En toute discrétion, elle dévoile ses techniques dans des cours où la bonne humeur couvre le bruit des machines.



Alexis BOISSET

Designer et artiste aquarelliste, passionné par l'art et la créativité sous toutes ses formes, il a appris les bases de l'aquarelle à l'École Internationale de Design de Toulon. Il a enrichi son parcours artistique en suivant des stages et une formation à l'École de la Cité des Arts de Chambéry.



Nathalie CLÉMENTI

Enseignante en lettres, certifiée en Histoire des arts et en théâtre, titulaire d'un master Art'Enact. Au théâtre du Périscope à Nîmes, elle accompagne enseignants et élèves dans leur approche du théâtre actuel. Avec Nathalie, découvrez ou redécouvrez le plaisir de jouer !



Yanfang DONG HAOLI

À son arrivée en France il y a 10 ans, après des études de médecine, des activités de journaliste et d'animatrice radio, Yanfang a poussé la porte de l'UP pour favoriser son intégration. Mission réussie. Aujourd'hui elle enseigne à son tour la culture chinoise avec brio.



Angélique DURAND

Passionnée depuis toujours par le visuel et l'esthétique des images, et désormais diplômée en montage vidéo et photographie, Angélique vous transmet ses connaissances et partage sa passion.



Michel FARCY

Acteur, metteur en scène, professeur d'art dramatique, consultant en entreprise pendant 30 ans, Michel Farcy est un pionnier de l'introduction des techniques théâtrales au cœur de l'entreprise. Il accompagne les personnes dans la prise de parole en public par des techniques simples et progressives.



Agnès GOMEZ

Agnès est diplômée de l'École des Beaux-Arts d'Avignon et de l'Université Paul Valéry de Montpellier en Histoire de l'art. Son travail mêle créations personnelles, expositions, œuvres collectives, interventions en milieu scolaire et associatif et organisation de manifestations artistiques.



Angela HÜCKEL

Formée à l'école de céramique d'État en Allemagne et diplômée en 1998, elle a créé l'atelier «Liebertee» à Berlin où elle a donné pendant 10 ans des cours de modelage aux enfants et adultes et a exposé et vendu ses propres pièces.



Fanny JORDA INIGUEZ

Pratique la photo depuis plus de 10 ans avec un regard technique et artistique. Elle cultive son talent, du portrait en studio au reportage, en passant par la photographie d'objets.

Elle a reçu en 2017 la qualification Artisan d'art et en 2019 le titre de Portraitiste de France.



Friederika VON-MALTZAHN

Décoratrice peintre diplômée (Beaux-Arts, Dresde, Allemagne), artiste peintre et médiatrice culturelle, elle enseigne aux adultes et enfants en milieu culturel et scolaire. De la fabrication des couleurs à la composition, elle transmet et partage le plaisir de la création.



Jean-Marie TESTUD

Jean Marie Testud apprécie autant Botticelli que Kandinsky. Fidèle à l'UP depuis sa création, il transmet avec toujours autant de passion ses connaissances acquises au rythme d'un parcours atypique.



Solenne VAISGAIBER-BRUNO

Imaginative, minutieuse, singulière, créative, dynamique, intéressée par la nature et ses couleurs. A travers ses ateliers, Solenne souhaite vous amener à penser que les fleurs séchées sont lumineuses et colorées, et que les fleurs préservées sont aussi belles que les fleurs fraîches.

Couture

Par Fanny BILLER

Basés sur l'échange et la convivialité, les ateliers de couture et modélisme sont adaptés à votre niveau et à vos projets personnels. Ils permettent de découvrir ou de pratiquer la couture tout en prenant du plaisir dans l'apprentissage.

A l'issue du programme complet vous saurez adapter les vêtements à la morphologie des personnes, maîtriser les opérations d'assemblage et de finition et entretenir votre matériel.



Machines à coudre mises à disposition.

Groupe 1 | Début : 22 sep. | 25 séances | COU01 | Lundi | 09h00 | 12h00 | € 525€

Groupe 2 | Début : 26 sep. | 25 séances | COU02 | Vendredi | 14h00 | 17h00 | € 525€

Dessin

Par Agnès GOMEZ

Vous apprendrez à développer votre sensibilité, à découvrir l'art d'aujourd'hui et celui d'hier. Vous essayerez diverses techniques, prendrez conscience de votre geste, aiguisez votre regard, expérimenterez et serez accompagnés vers une démarche de création personnelle. L'atelier de dessin est dédié à l'apprentissage et à l'approfondissement des techniques de base du dessin (fusain, sanguine, graphite, pastels, plume et encre, lavis, aquarelle) pour aboutir à l'expression de votre univers personnel.

Groupe 1 | Début : 24 sep. | 27 séances | DES01 | Mercredi | 18h15 | 20h15 | € 378€

Groupe 2 | Début : 26 sep. | 27 séances | DES01 | Vendredi | 09h45 | 11h45 | € 378€

Dessin - Modèle Vivant

Par Agnès GOMEZ

Longtemps exercice fondamental dans la formation artistique, le nu permet l'étude de l'anatomie humaine, des proportions, de la composition, des volumes, des ombres, etc. La pose longue encourage le dessin d'observation, l'expérimentation graphique ou plastique, la création. Les techniques du dessin, peinture, collage, gravure... sont laissées au libre choix de chacun.

Inscription après entretien avec l'intervenante.

Début : 25 sep. | 10 séances | MOD01 | Jeudi | 10h00 | 12h00 | € 140€

Peinture techniques mixtes

Par Friederika VON MALTZAHN

Tout au long de ce cycle, nous aborderons diverses techniques : aquarelle, acrylique, pastel, gouaches, encres, collages, ... au service d'une base connue (nature morte, portrait, paysage,...). Chacun sera invité à exprimer son propre élan créatif en s'évadant ou non du sujet proposé, figuratif ou abstrait en toute liberté et selon son niveau. Nous explorerons les fondamentaux, composition, contraste, couleur.

Début : 23 sep. | 10 séances | PEINT02 | Mardi | 14h00 | 16h30 | € 175€

Art et culture



L'Ombrière
Pays d'Uzès

SAISON 25
26

JOSEPHINE BAKER FOREVER • KHEIRON • LA FÊTE DU POIS CHICHE

AMÉLIE NOTHOMB / ANNE BEREST / FRANCK BOUYSSÉ

SAVEURS & SAVOIRS • LOUIS BERTIGNAC

LA SEMAINE DU HIP-HOP • LES TOQUÉS DU RIRE

HOMMAGE A CHET BAKER • FANNY ARDANT • SORJ CHALANDON

CHIMENE BADI • POLAR POLAR • LES TROIS CONTRE-TÉNORS

LE WEEKEND DE LA TRUFFE • PIERRE LEMAITRE • JULES ET MARCEL

CONCERTO ET SYMPHONIE • LISZT, SCHUBERT

LA FAMILLE DE SAMUEL BENCHETRIT

PIERRE THEVENOUX • LE REPAS DES GENS

FRANÇOIS CLUZET • CHARLIE HAID

LA FÊTE DES MÈRES • PHILIPP GLASS

WANTED POSSE • LES MARCHANDS D'ÉTOILES

EASTWOOD BY EASTWOOD

UZÈS, SEUL EN SCÈNE



Création graphique : Ugo valis

BILLETTERIE



3 PLACE DE LA CROIX DES PALMIERS - 30700 - UZÈS - LOMBRIERE.FR
f : L'OMBRIÈRE, PAYS D'UZÈS - @ : LOMBRIEREPAYSUZES



Crédit Mutuel

Votre Université Populaire bouge !

Tout au long de l'année, la programmation s'enrichit de nouveautés !
Des stages, des conférences, des sorties culturelles et de nouvelles activités.
Pour être informé, inscrivez vous à la lettre d'information (via le site internet).

www.up-uzège.com



Club de lecture - détails page 07	Prix
Réservé aux adhérents • sur inscription • parents et enfants sont bienvenus	Gratuit

Bowling - détails page 07
Réservé aux adhérents • sur inscription

Activités jeunesse	Niveau • nbre de séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Initiation à l'anglais	Enfants de 5 à 10 ans • 28	Mercredi	11h00 12h00	196€	ANG29
★ Français Langue Étrangère (FLE) enfants de 8 à 12 ans • 28		Mercredi	09h45 10h45	196€	FLE00
Robotique	Initiation collège • 01	Samedi 8/11	09h30 12h00	Gratuit**	ROB01-A
	Initiation collège • 01	Samedi 6/12	09h30 12h00	Gratuit**	ROB01-B
	Intermédiaire Lycée • 02	Samedi	09h30 12h00	Gratuit**	ROB02-A
	Intermédiaire Lycée • 02	Samedi	09h30 12h00	Gratuit**	ROB01-B

Actions Sociales - détails pages 08 à 10	Prix
Écrivain public • aide à la compréhension et à la rédaction de documents administratifs	Gratuit**
Remise à niveau français et expression écrite	Gratuit**
Inclusion numérique • apprendre les bases d'utilisation d'un ordinateur et d'internet	Gratuit**
Ateliers Socio-Linguistiques (ASL) • du niveau A0 au B1 • préparation au DELF	Gratuit**

** Sous conditions

Langues	Niveau • nbre de séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Anglais	Débutant A0 ➤ A1 • 30	Lundi	18h00 19h30	315€	ANG20
	Elémentaire A1 ➤ A2 • 30	Vendredi	16h15 17h45	315€	ANG23
	Elémentaire A2 • 30	Mardi	18h00 19h30	315€	ANG21
	Elémentaire A2+ ➤ B1 • 30	Vendredi	18h00 19h30	315€	ANG24
	Intermédiaire B1/B2 • 30	Jeudi	18h00 19h30	315€	ANG22
	Conversation B2/C1 • 30	Mardi	18h00 19h30	315€	ANG25
Italien	Débutant A1 • 30	Mercredi	16h20 17h50	315€	ITA01
	Elémentaire A2 • 30	Mercredi	09h00 10h30	315€	ITA02
	★ Elémentaire A2+ • 30	Mercredi	10h45 12h45	315€	ITA03
	Intermédiaire B1 • 30	Mercredi	13h00 14h30	315€	ITA04
	Avancé B2 • 30	Mercredi	14h45 16h15	315€	ITA05
Espagnol	Débutant A1/A1+ • 30	Mardi	09h00 10h30	315€	ESP01
	Elémentaire A2 • 30	Mardi	10h30 12h00	315€	ESP02
	Elémentaire A2+ / B1 • 30	Mardi	12h00 13h30	315€	ESP03
	Intermédiaire B1/B1+ • 30	Vendredi	09h00 10h30	315€	ESP04
	Conversation • 30	Vendredi	10h30 12h00	315€	ESP05
Chinois	Intermédiaire • 30	Jeudi	10h00 11h30	315€	CHI01
Arabe littéral	Débutant • 30	Mercredi	18h15 19h45	315€	ARA01
	Intermédiaire • 30	Mardi	18h15 19h45	315€	ARA02
Français (FLE)	Débutant A1 • 30	Jeudi	16h15 17h45	315€	FLE01
	Elémentaire A2/B1 • 30	Jeudi	14h00 16h00	420€	FLE02

★ Nouveauté 2025/2026 - * Prévoir un budget pour les fournitures et le petit matériel

Récapitulatif des activités 2025/2026

Cycles thématiques • nbre de séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Criminologie profilage niveau 01 • 10	Jeudi	15h10 17h10	140€	CRIM01
Criminologie profilage niveau 02 • 10	Jeudi	10h00 12h00	140€	CRIM02
★ Criminologie profilage niveau 04 • 10	Jeudi	13h00 15h00	140€	CRIM04
★ Philosophie Questions d'éthique • 12	Lundi	14h30 16h00	126€	PHI01
★ Histoire de l'art Résonances • 12	Lundi	16h30 18h00	126€	HDA01
★ Histoire de l'art La figure et l'objet • 07	Mardi	10h00 12h00	98€	HDA03
★ Histoire de l'art Renaissance en Italie • 07	Mardi	14h00 16h00	98€	HDA04
★ La Démocratie (visioconférence) • 03	Mercredi	10h00 11h30	32€	DEM01
★ Musique à partager au cœur du monde • 08	Jeudi	14h30 16h30	112€	MUS01
★ L'économie, dans le bain de la société et de la politique • 03	Mardi	16h15 17h45	32€	ECO01

Conférences du lundi	Prix
Ouvertes à tous, les séances se déroulent les lundis soir à 18h à l'Annexe (sauf exception). Programme du 1 ^{er} semestre page 25 puis sur notre site internet www.up-uzège.com	Gratuit

Sorties culturelles	Prix
Pour les adhérents de l'UP et de nos partenaires associatifs. Programme du 1 ^{er} semestre page 15 puis sur notre site internet www.up-uzège.com	Variable

Ateliers culturels • nbre de séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Initiation à l'informatique Les savoirs de base • 10	Mardi	09h30 11h00	105€	INFO01
★ *Généalogie Initiation à la dégustation (fin cycle 24/25) • 06	Jeudi	17h30 19h30	196€	OENO01
*Cuisine et Pâtisserie • 03	Mercredi	16h00 18h00	42€	CUI01
Bien débuter sa généalogie • 07	Jeudi	16h15 17h45	74€	GEN04
Atelier généalogie groupe A • 04	Lundi	14h00 15h30	95€	GEN02
Atelier généalogie groupe B • 04	Lundi	16h00 17h30	95€	GEN03
Au delà de l'état civil, le parcours de vie de vos ancêtres • 08	Mardi	14h30 16h00	84€	GEN01
Atelier d'écriture créative • 12	Vendredi	10h00 12h00	168€	ECR01

Ateliers Artistiques • nbre de séances**	Jour	Horaires	Prix	Réf.
*Couture groupe 1 • 25	Lundi	09h00 12h00	525€	COU01
*Couture groupe 2 • 25	Vendredi	14h00 17h00	525€	COU02
*Dessin groupe 1 • 27	Mercredi	18h15 20h15	392€	DES01
*Dessin groupe 2 • 27	Vendredi	09h45 11h45	392€	DES02
*Dessin modèle vivant • 10	Jeudi	10h00 12h00	140€	MOD01
*Peinture techniques mixtes • 10	Mardi	14h00 16h30	175€	PEINT02
*Créations libres, Peinture techniques mixtes, grand format • 10	Mercredi	09h30 12h00	193€	CREA01
*L'art de l'aquarelle • 15	Samedi	10h00 12h00	263€	AQU01
*Peinture à l'huile • 15	Samedi	14h00 18h00	420€	PEINT01
*Calligraphie chinoise • 16	Vendredi	09h30 11h30	224€	CALL01
*Sculpture / modelage groupe 1 • 30	Lundi	13h30 16h00	525€	SCULP01
*Sculpture / modelage groupe 2 • 30	Mardi	09h30 12h00	525€	SCULP02
Photographie niveau débutant • 09	Jeudi	10h30 12h00	95€	PHO01
Photographie niveau avancé • 08	Lundi	18h15 19h45	84€	PHO02
*Création en fleurs séchées Décoration de Noël • 01	Samedi	14h00 16h00	14€	U244
Pratiques théâtrales • 30	Jeudi	18h00 20h00	420€	THE01
Pratiques théâtrales Stage • 03	Samedi	10h00 16h00	105€	THE02

★ Nouveauté 2025/2026 - * Prévoir un budget pour les fournitures et le petit matériel

Récapitulatif des activités 2025/2026

Gym énergie	Niveau • nbre de séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Pilates	Tous niveaux • 34	Mardi	11h00 12h00	238€	U321
	Tous niveaux • 34	Mardi	19h30 20h30	238€	U324
	Tous niveaux • 34	Mercredi	09h45 10h15	238€	U325
	Tous niveaux • 35	Mercredi	17h45 18h45	245€	U327
	Tous niveaux • 34	Jeudi	10h30 11h30	238€	U329
	Tous niveaux • 33	Jeudi	14h00 15h00	231€	U330
	Intermédiaire • 34	Mardi	09h45 10h45	238€	U320
	Avancé • 34	Jeudi	09h15 10h15	238€	U328
Pilates en visioconférence	Tous niveaux • 34	Jeudi	18h00 19h00	224€	U331
Stretching de posture	Tous niveaux • 35	Mardi	12h15 13h15	245€	U322
Fit ball	Tous niveaux • 35	Mardi	14h00 15h00	245€	U323
Gymnastique chinoise	Tous niveaux • 29	Lundi	14h00 15h00	203€	U332

Activités zen	Niveau • séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Yoga postural	Tous niveaux • 31	Lundi	15h15 16h30	271€	YOG02
Pilates zen	Tous niveaux • 35	Mercredi	16h30 17h30	271€	U326
Qi Gong	Tous niveaux • 33	Jeudi	12h15 13h15	231€	U312
Hatha Yoga	Tous niveaux • 33	Mardi	17h45 19h15	347€	YOG01

Activités santé	Niveau • nbre de séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
APA	Tous niveaux • 13	Mercredi	11h00 12h00	Gratuit	GYM01
APA Atelier Mémoire	Tous niveaux • 13	Mardi	15h15 16h15	Gratuit	MEM01
APA Atelier Gym Equilibre	Tous niveaux • 13	Mardi	16h30 17h30	Gratuit	EQUI01
	Tous niveaux • 13	Jeudi	15h15 16h15	Gratuit	EQUI02
APA Yoga sur chaise	Tous niveaux • 13	Vendredi	14h00 14h45	Gratuit	YOG03

Activités de pleine nature	Niveau • séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Marche nature & découverte	Tous niveaux • 33	Jeudi	10h00 11h30	189€	MAR01
Marche Nordique	«cool» • 35	Mercredi	09h15 10h45	*200€	MN01
	«sportive» • 33	Lundi	09h15 11h15	250€	MN02
Bungy Pump	Tous niveaux • 34	Jeudi	12h30 13h30	238€	BPP01
Randonnées culturelles	Bon marcheurs • 09	Jeudi	09h00 12h00	*90€	U371

Danse	Niveau • séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Danse «West Coast Swing»	Elémentaire • 30	Mercredi	19h00 20h00	210€	WCS01
	Perfectionnement • 30	Mercredi	20h00 21h00	210€	WCS02
Danse «Lindy-hop»	Elémentaire • 22	Jeudi	21h15 22h30	193€	LHP01
	Perfectionnement • 30	Mercredi	21h00 22h00	210€	LHP02
Danse «Balboa»	Tous niveaux • 22	Jeudi	20h15 21h15	154€	BAL01
Danse Salsa	Débutant • 25	Lundi	19h00 20h00	175€	SAL01
	Intermédiaire • 25	Lundi	20h15 21h15	175€	SAL01

Développement personnel	Niveau • séances	Jour	Horaires	Prix	Réf.
Méditation Plein Conscience	Initiation • 10	Vendredi	10h00 11h30	105€	MED01
Astrologie	Initiation • 10	Mercredi	17h00 18h30	105€	ASTR01
	Confirmé • 06	Mercredi	18h45 20h15	63€	ASTR02
Sophrologie	Ingrid Baisse • 13	Vendredi	15h00 15h45	65€	U312
	Aurore Delestre • 10	Vendredi	12h15 13h15	70€	U310
	Thymote Bamba • 08	Mardi	18h15 19h15	56€	U311

★ Nouveauté 2025/2026 - * Prévoir un budget pour les fournitures et le petit matériel

Nouveau !
Créations libres, techniques mixtes, grand format

Par Friederika VON MALTZAHN

Des exercices de respiration et des mouvements doux en vue de se relaxer et d'apaiser le mental avant de laisser libre cours à son inspiration et sa créativité, avec diverses techniques et sur un support grand format. En fin de séance, la place sera donnée à un moment d'échange et d'observation.

Début : 24 sep. | 10 séances

CREA01

📅 Mercredi

🕒 09h30 | 12h00

💶 193€

L'art de l'aquarelle

Par Alexis BOISSET

Venez découvrir ou approfondir l'aquarelle dans une ambiance conviviale, détendue et en musique ! Apprenez les bases du dessin, de la composition, de l'eau et des couleurs, puis explorez des techniques plus avancées : contrastes, textures, détails. Chaque séance propose un thème différent - ciel, eau, bois, métal, matières naturelles - pour varier les plaisirs et progresser en douceur.

Début : 27 sep. | 15 séances

AQU01

📅 Samedi

🕒 10h00 | 12h30

💶 263€

Peinture à l'huile

Par Jean Marie TESTUD

Choisissez votre style et créez vos œuvres ! Initiation à la peinture à l'huile et son perfectionnement. Nous aborderons différentes techniques, anciennes et modernes, afin que chacun trouve son style. Tous les aspects du procédé seront abordés, la pratique ainsi que tous les moyens à mettre en œuvre. Vous pourrez réaliser selon vos désirs des tableaux d'après des originaux existants ou vos propres créations. Tous les composants seront expliqués ainsi que la manière de les utiliser.

Début : 04 oct. | 15 séances

PEINT01

📅 Samedi

🕒 14h00 | 18h00

💶 420€

Calligraphie chinoise

Par Yanfang DONG KHAULI

Et si vous preniez une plume pour devenir artiste ! Art ancestral chinois, la calligraphie, art de former les signes d'écriture d'une langue, se singularise par son originalité et sa richesse et permet un champ d'expression très large. Lors des ateliers vous apprendrez à manier avec élégance la plume et l'encre de chine sur des supports traditionnels (feuille de riz).

Début :26 sep. | 16 séances

CALL01

📅 Vendredi

🕒 09h30 | 11h30

💶 224€

Sculpture / modelage

Par Angela HÜCKEL

Travailler, manipuler, créer une matière malléable et plastique apportent des émotions exceptionnelles. Venez avec vos propres idées, votre créativité ou l'envie de réaliser une pièce afin d'éprouver les sensations liées à la terre et apprendre les différentes techniques de modelage. Vous serez guidé dans votre projet et accompagné dans le montage d'une pièce en volume pour ensuite laisser parler votre personnalité. Atelier ouvert aux débutants comme aux initiés.

Groupe 1 | Début : 22 sep. | 30 séances

SCULP01

📅 Lundi

🕒 13h30 | 16h00

💶 525€

Groupe 1 | Début : 23 sep. | 30 séances

SCULP01

📅 Mardi

🕒 09h30 | 12h00

💶 525€

Photographie - Niveau débutant

Par Angélique DURAND

Découvrez la photographie. Apprenez à manier votre appareil et à le prendre en main. Comprenez les différents modes et réglages (profondeur de champ, ISO, cadrage,...). Entraînement à la prise de vue au cours de sorties photo.

Début : 09 oct. | 09 séances PHO01  Jeudi  10h30 | 12h00 € 95€

Photographie - Niveau avancé

Par Fanny JORDA INIGUEZ

Vous avez déjà de bonnes bases techniques en photographie, et vous souhaitez aller plus loin ? Ce cycle avancé vous propose un parcours stimulant pour affiner votre regard, explorer la narration visuelle, et perfectionner votre maîtrise de la lumière et de la composition.



3 sorties sur le terrain, le samedi matin ou le lundi soir, avec, lors du cours suivant, lecture des images réalisées...

Début : 06 oct. | 08 séances (3 en extérieur) PHO02  Lundi  18h15 | 19h45 € 84€

Art floral

Par Solenne VAISGAIBER BRUNO

Chaque atelier est l'occasion d'appréhender la manipulation des fleurs, leur secret de beauté et l'art de composer.

Atelier ouvert à tous les adhérents à partir de 16 ans. Une participation de 7€ (par stage) est demandée.

Couronne de Noël U244  Samedi 13 déc.  14h00 | 16h00 € 14€

D'autres dates et d'autres thèmes sont prévus en 2026.

Pratiques théâtrales

Par Michel FARCY

Venez rejoindre un groupe haut en couleurs pour une activité de détente et de lâcher-prise. Pendant deux heures, après avoir délié corps et voix, vous jouerez en improvisant de courtes saynètes sur des thèmes divers et variés, tirés de la vie courante ou empruntés à des auteurs. Pas de stress, pas de travail entre les séances, juste de la détente et de la bienveillance pour retrouver le plaisir d'être ensemble et de partager un bon moment. Un excellent remède à la timidité et un tremplin pour porter sa voix.

Début : 25 sep. | 30 séances THE01  Jeudi  18h00 | 20h00 € 420€

Nouveau !

Pratiques théâtrales | stage

Par Nathalie CLÉMENTI

Stage ponctuel d'initiation au jeu théâtral par quelques exercices d'échauffement corporel et vocal, des jeux d'improvisation et la création d'une petite forme.

D'autres dates en février et avril seront communiquées ultérieurement.

Début : 25 oct. | 03 séances THE02  Samedi  10h00 | 16h00 € 105€

Ateliers culturels

Satisfaire sa curiosité

Moment d'échange et de partage, les ateliers culturels animés par des professionnels connaisseurs et passionnés, sont une belle occasion d'explorer de nouveaux horizons dans des domaines variés et de rencontrer des personnes partageant les mêmes centres d'intérêt.



Vos intervenants



Olivier DANGLEHANT

Autodidacte à la curiosité insatiable en informatique, Olivier cherche, apprend, expérimente et à force de persévérance corrige ses erreurs et se perfectionne d'un projet à l'autre. Aujourd'hui, il continue à consolider ses compétences afin de pouvoir aider les débutants en informatique qui souhaitent s'améliorer.



Philippe HOUY

Passionné par son métier, il est aussi apprécié pour son sens du partage et de la pédagogie. C'est avec naturel qu'il allie les deux, au cours de moments dédiés à la transmission et au plaisir de bien manger.



Jean-Paul LAURES

Titulaire d'un BTS viticulture œnologie, consultant pendant 35 ans, viticulteur, il vous propose de mieux connaître le vignoble, les techniques de vinification et d'élevage, et d'apprendre à s'exprimer autour du vin.



Antoine MEUNIER-GACHKEL

Conteur (sous le nom de Martin Barotte), auteur de contes et de bandes dessinées (dont «*Jan des Cavernes*» aux éditions Bamboo en 2018) et pédagogue, il anime des ateliers d'Invention de Contes, d'Écriture et de Théâtre.



Laurence SARAGOSSA

Passionnée de généalogie depuis 20 ans et formée à l'université de Nîmes (DU Généalogie et histoire des familles), Laurence se propose de partager ses connaissances, les acquis de ses expériences et sa passion.

Nouveau !

Initiation à l'informatique : les savoirs de base

Par Olivier DANGLEHANT

Le programme Digital Citizen est à la portée de tous, même ceux qui jusqu'à maintenant ont pu éprouver un sentiment d'angoisse ou de rejet de ces «Technologies de l'Information», ou de la «Société Numérique» dans laquelle nous sommes, de gré ou de force, tous plongés depuis quelques années. Lorsque vous avez achevé un ou plusieurs modules, vous obtenez votre «Certificat Digital Citizen» qui justifie de vos progrès en informatique.



Ordinateurs portables mis à disposition mais possibilité d'apporter son ordinateur.

Vous aurez à votre disposition un livret papier par personne avec les leçons et des exercices ainsi qu'un accès nominatif et individuel à une plateforme d'exercices et de leçons en ligne.

Début : 30 sep. | 10 séances INFO01 Mardi 09h30 | 11h00 € 105€

Oenologie, initiation à la dégustation - fin du cycle débuté en 2024/2025

Par Jean-Paul LAURES

Apprendre à connaître le travail du vignoble, taille, plantation, choix du cépage, rôle du porte greffe, nutrition de la plante, travail du sol, protection des végétaux, maturation du raisin, choix de la date de récolte... Dans le but de produire des raisins de qualité pour obtenir un vin de qualité. L'oenologie sera un second volet : composition du raisin et son évolution, types de vinification, importance du travail en cave, apprentissage de la dégustation pour en connaître les bases (couleur, arômes, équilibres de bouche...) Pour parler du vin, produit convivial, entre amis.

Réservé aux adhérents ayant débuté le cycle initiation en 2024/2025 ou pouvant justifier de connaissances en viticulture et/ou oenologie. L'intervenant appréciera le niveau après un entretien préalable.

Prévoir une participation pour l'achat des vins.

Initiation | Début : 25 sep. | 06 séances OEN001 Jeudi 17h30 | 19h30 € 196€

Nouveau !

Cuisine & Pâtisserie

Par Philippe HOUY



Une cuisine du quotidien inspirée par «l'anti-gaspi», des astuces pour faire manger des légumes aux têtes blondes, une touche de créativité en trompant l'œil lors d'une présentation du plat... Autant de surprises sont au menu de ces ateliers. A l'issue du cours, vous pourrez déguster (sur place ou à emporter) la confection du jour. La fiche recette vous sera remise.

Les cours pratiques ont lieu dans la cuisine du Château d'Arpaillargues. Prévoir une participation pour l'achat des ingrédients.

Début : 08 oct. | 03 séances CUI01 Mercredi 16h00 | 19h00 € 42€

Bien débuter sa généalogie

Par Laurence SARAGOSSA

Découvrir vos ancêtres et l'histoire de votre famille vous tente, mais vous ne savez comment débuter vos recherches ? Généalogiste professionnelle, formée à l'Université de Nîmes, Laurence se propose de vous donner, en 6 séances, toutes les pistes nécessaires pour bien débuter votre généalogie: les notions de bases, la méthode de recherche, l'exploitation des registres ou encore la découverte d'autres sources d'archives.

Début : 16 oct. | 07 séances GEN04 Jeudi 16h15 | 17h45 € 74€

Atelier généalogie

Par Laurence SARAGOSSA

Rendez-vous mensuel des généalogistes. Vous souhaitez progresser dans vos recherches, venez avec votre ordinateur et vos documents échanger avec d'autres généalogistes, partager vos expériences, bénéficier des conseils de l'intervenante.

Groupe A | Début : 22 sep. | 09 séances GEN02 Lundi 14h00 | 15h30 € 95€

Groupe B | Début : 22 sep. | 09 séances GEN03 Lundi 16h00 | 17h30 € 95€

Au delà de l'état civil, un parcours de vie

Par Laurence SARAGOSSA

Vous avez commencé à reconstituer votre arbre généalogique et vous souhaitez en savoir plus sur la vie de vos ancêtres. Venez découvrir les sources d'archives qui vous permettront de reconstituer le parcours de vie de votre ancêtre au XIXe siècle : parcours militaire, vie professionnelle, patrimoine et succession.

Début : 14 oct. | 08 séances GEN01 Mardi 14h30 | 16h00 € 84€

Nouveau !

Atelier d'écriture créative

Par Antoine MEUNIER-GACHKEL



Les premières séances prépareront la mise en écriture pour se mettre en confiance et trouver les chemins qui nous permettront d'avancer. Peu à peu, certains se dirigeront vers des petites formes, quand d'autres se lanceront dans leur grand-œuvre...

Nous prendrons aussi des temps d'échanges de paroles autour des questions générales et particulières

Début : 03 oct. | 12 séances ECR01 Vendredi 10h00 | 12h00 € 168€

SPORT & BIEN-ÊTRE

La santé du corps et de l'esprit !

A l'Annexe, au cœur d'Uzès, nous offrons à nos adhérents les meilleures conditions possibles pour la réalisation de leurs **activités physiques** déclinées sous des formes traditionnelles ou d'autres plus novatrices. Certaines activités sont maintenues chaque première semaine des congés scolaires. Il faut bien garder la forme !

Loin de l'agitation sportive, les participants aux **ateliers de développement personnel** se retrouvent, au centre culturel, dans un environnement confortable propice à l'atteinte de leurs objectifs personnels.

Dans toutes les disciplines, nos intervenants sont des professionnels diplômés, sélectionnés avec rigueur.

Nouveau !
L'UP
est affiliée
à deux
fédérations
sportives :

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

FFRandonnée
www.ffrandonnee.fr



**Pascale VERGNENÈGRE
& Philippe FANTIN**

Référents du pôle «Sport & Bien être»

Vos intervenants



Ingrid BAISSE

Enseignante de yoga spécialisée en yoga thérapeutique et méthode de Gasquet et Sophrologue certifiée RNCP, Ingrid intervient régulièrement en entreprises, dans le cadre de la prévention des risques psycho-sociaux et troubles musculo squelettiques.



Thymote BAMBA

Sophrologue et Professeur de Yoga. À travers ces deux approches, il invite à se reconnecter à soi-même et à ses ressources, pour cheminer vers un mieux-être durable. Il propose des pratiques qui s'adaptent aux besoins de chacune et chacun.



Mathilde BESSON

Passionnée par les grands voyages, Mathilde s'est sédentarisée en 1998. Cuisinière puis chef à domicile, fille d'astrologue, formée à cette discipline dans sa jeunesse par sa mère, elle a décidé finalement de l'étudier en profondeur afin de pouvoir l'enseigner.



Angélique BLANC

Très intéressée par les thérapies naturelles, Angélique a suivi différentes formations en lien avec ces thérapies (aromathérapie, phytothérapie, lithothérapie, énergétique ...) et notamment celle de conseillère en fleurs de Bach dont elle est praticienne depuis 2017.



Yves BOISGONTIER

Professeur de yoga diplômé de Viniyoga Fondation, antenne en France de l'école de Chennai en Inde fondée par Sri T. Krishnamacharya et son fils Desikachar, il propose depuis quelques années un yoga qui s'adapte à l'élève et non l'inverse.



Aurore DELESTRE

Riches d'un parcours professionnel varié et de nombreux voyages, Aurore a pris conscience de sa capacité à écouter et accompagner les personnes dans leur développement personnel et professionnel. D'abord coach professionnel, elle s'est reconvertie en sophrologie.



Yanfang DONGKHAOUI

Arrivée en France après des études de médecine, des activités de journaliste et d'animatrice radio, c'est avec bonne humeur qu'elle enseigne la culture et la gymnastique chinoise. Initiée par sa grand-mère, disciple d'un grand Maître de la montagne WuDang, elle pratique depuis son plus jeune âge.



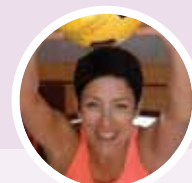
Adeline FOLCHER

Adeline a découvert les danses de couple alors qu'elle était ado ! Aujourd'hui, elle partage plus de 20 ans d'expérience des danses Swing avec énergie et bienveillance, technique et créativité mais aussi joie et amusement.



Philippe GALLOIS

Habitant l'Uzège depuis plus de 20 ans, Philippe pratique la randonnée depuis de nombreuses années, en indépendant puis en club. Il est président-baliseur de l'Association de Randonnée Garrigoise et a rejoint le Comité Départemental.



Marjorie JÉGO

Marjorie est coach sportif depuis 2009. Parmi ses nombreuses compétences (gym douce, fitness, zumba, diététique et nutrition), elle met un point d'honneur à adapter le sport à des publics nécessitant une attention particulière ou atteints de maladies neurodégénératives.



Laurence LINARES

Laurence a découvert le Tai chi et le Qi gong en 1986 et n'a cessé depuis de pratiquer, d'enseigner (depuis 92) et surtout d'apprendre, cheminant dans la diversité des styles et des méthodes avec différents maîtres. Elle est diplômée professionnellement par la Ffaemc et l'Union Pro Qi gong.



Jos RIGAL

Sportive et passionnée de danse, Jos est une éducatrice sportive aux multiples cordes à son arc, qui exerce en associations et en salles de remise en forme depuis 20 ans. Soucieuse de la satisfaction et de la sécurité de ses élèves, elle vous accueille avec dynamisme, douceur et bienveillance.



Evelyn SENOUILLET

Evelyn, éducatrice sportive, sait réunir toutes les conditions idéales, dans la bonne humeur, la convivialité, sans esprit de compétition. Gymnaste depuis toujours, l'activité physique est une passion qui s'est étoffée de nombreux diplômes d'enseignement ou certifications d'État.



Ludmila WILK

Née en Pologne, Ludmila découvre la SALSA à Paris où elle arrive à ses 19 ans. En 2009 elle finit la formation d'un an de professeur de salsa cubaine et porto-ricaine à l'École de Danses Latines et Tropicales à Paris auprès d'Isis Figaro et ses professeurs, originaires de Cuba et des Caraïbes.

Gym énergie

Venez bouger !

Les ateliers de gym énergie sont **accessibles à tous les adultes**, indépendamment du niveau de condition physique.

D'intensité variée, avec ou sans accessoire, ils permettent de renforcer ses muscles, d'améliorer sa posture et sa souplesse, de travailler la coordination ou encore solliciter le cardio. Tout en s'amusant, chacun prend son rythme en se fixant ses propres objectifs.

Les ateliers sont dispensés par des professionnels diplômés et expérimentés.

Le plateau d'évolution est équipé du matériel indispensable et de vestiaires. Les groupes sont limités à 18 personnes.

Pilates

Par **Evelyne SENOUILLET** / *Jos RIGAL



La méthode Pilates a de multiples bienfaits. Faisant partie des techniques douces mais néanmoins «intenses», elle renforce les muscles profonds et améliore la posture, créant un alignement parfait et un équilibre corporel centré sur l'abdomen. La respiration tient une place prépondérante dans le travail de justesse et d'amplitude des mouvements. Vous apprendrez à maîtriser vos «5 neutres» puis les 8 principes de base de cette discipline. Pratiquer le Pilates est un gage de mieux-être dans la vie de tous les jours.

*Tous niveau	Début : 09 sep.	34 séances	réf. U321	Mardi	11h00 12h00	€ 238€
Tous niveau	Début : 09 sep.	34 séances	réf. U324	Mardi	19h30 20h30	€ 238€
*Tous niveau	Début : 10 sep.	34 séances	réf. U325	Mercredi	09h45 10h45	€ 238€
Tous niveau	Début : 10 sep.	35 séances	réf. U327	Mercredi	17h45 18h45	€ 245€
Tous niveau	Début : 11 sep.	34 séances	réf. U329	Jeudi	10h30 11h30	€ 238€
*Tous niveau	Début : 11 sep.	33 séances	réf. U330	Jeudi	14h00 15h00	€ 231€
*Intermédiaire	Début : 09 sep.	34 séances	réf. U320	Mardi	09h45 10h45	€ 238€
Avancé	Début : 11 sep.	34 séances	réf. U328	Jeudi	09h15 10h15	€ 238€
Visioconférence	Début : 11 sep.	34 séances	réf. U331	Jeudi	18h00 19h00	€ 238€

Stretching de posture

Par **Evelyne SENOUILLET**

Le stretching de posture est un étirement global partant d'appuis toujours contrôlés. L'étirement progressif sera toujours accompagné d'une respiration appropriée. Le but étant de renforcer les muscles posturaux, améliorer l'attitude, le maintien, chacun apprend à connaître, découvrir, dompter ses propres tensions nerveuses et musculaires.

Début : 09 sep. | 35 séances

réf. U322



Mardi



12h15 | 13h15



245€

Fit Ball

Par **Evelyne SENOUILLET**



Le Fit Ball est un gros ballon, appelé aussi Swiss ball ou Postural ball. Il permet de s'assouplir et de se muscler de façon ludique. L'instabilité provoquée par ce ballon oblige à solliciter les muscles en profondeur d'où l'utilisation des bases du Pilates. La concentration, le contrôle sont de mise pour réaliser les différents exercices accompagnés de la respiration. En résumé, vous améliorez votre souplesse, votre capacité musculaire, votre posture, votre équilibre et votre tonicité en «domptant» le ballon de manière physique et ludique.

Début : 09 sep. | 35 séances

réf. U323



Mardi



14h00 | 15h00



245€

Gymnastique chinoise

Par **Yanfang DONG KHAULI**



Vous avez déjà pratiqué la Gymnastique Chinoise (Ba duan jin) ? Vous avez déjà suivi la première session auprès de l'UP ? Alors ce cours est pour vous. Vous n'avez jamais pratiqué la Gymnastique Chinoise, alors rejoignez nous ! Dans une ambiance détendue, ce cours vous permettra de progresser dans la patience et la persévérance. Le centre et la rectitude y sont recherchés. La légèreté et l'enracinement y sont requis.

Début : 29 sep. | 29 séances

réf. U332



Lundi



14h00 | 15h00



203€

Activités zen

Tout en douceur

Ces activités allient des mouvements de gymnastique douce à des techniques de relaxation pour offrir une expérience de bien-être complète. Elles sont adaptées aux personnes en quête de mouvements doux et apaisants (*tout niveau, toute condition physique, tout âge*).

Les séances sont animées par des professionnels diplômés et expérimentés.

Les exercices pratiqués pendant les séances sont axés sur le renforcement musculaire, la flexibilité et l'amélioration de la posture. Ils sont combinés avec des techniques de respiration et de méditation pour aider à réduire le stress, l'anxiété et améliorer la qualité de vie.

Nouveau ! Yoga postural

Par **Ingrid BAISSÉ**



Chaque séance proposera une pratique composée de **3 temps distincts** mais complémentaires : 30 à 40 min de **pratique posturale Yang** : basée sur les méthodes de yoga lyengar et de Gasquet. Le travail postural se tournera vers la recherche de l'alignement du corps et le renforcement des muscles profonds.

20 à 30 min de **pratique posturale Yin** : Cette discipline incorpore les principes de la médecine traditionnelle chinoise à la pratique de postures de yoga précises afin de stimuler la circulation d'énergie dans les différents méridiens du corps.

Enfin, vous terminerez avec **15 minutes de Sophrologie** (relaxation/visualisation) pour intégrer les bienfaits de la pratique posturale précédente.

Début : 08 sep. | 31 séances réf YOG02 Lundi 15h15 | 16h30 € 271€

Pilates zen

Par **Evelyne SENOUILLET**

Ce cours de Pilates est plus particulièrement un Pilates ZEN où douceur et force se mêleront ! Vous travaillerez votre musculature profonde, tout en maîtrisant votre posture, votre alignement parfait, pour la bonne réalisation des mouvements en lenteur et efficacité. La respiration tient une place prépondérante dans le travail de justesse et d'amplitude des mouvements.

Début : 10 sep. | 35 séances réf U326 Mercredi 16h30 | 17h30 € 245€

Qi Gong

Par **Laurence LINARES**

Le Qi gong qui puise ses origines dans la médecine traditionnelle chinoise est une pratique qui permet de délier le corps en améliorant l'équilibre et la coordination tout en amenant une augmentation de l'attention par la mémorisation de mouvements, une perception plus fine de son schéma corporel et un apaisement du cœur par le calme et la douceur. Plusieurs enchaînements sont proposés dans le cours qui peut être rejoint en cours d'année.

Début : 25 sep. | 33 séances réf U312 Jeudi 12h15 | 13h15 € 231€

Hatha Yoga

Par **Yves BOISGONTIER**



Lâcher-prise face aux événements de la vie quotidienne et améliorer son bien-être à partir de ce que chacun possède de plus concret : son propre corps.

Le Hatha yoga vous apportera la sérénité que vous recherchez. D'une approche exclusivement physique à un cheminement plus psychologique voire « spirituel » pour certains, chaque participant pourra y trouver son intérêt et se connaître mieux. Chaque séance se termine par un travail spécifique sur la respiration et la concentration avant de se séparer après quelques instants d'échange et de partage.

Début : 30 sep. | 33 séances réf YOG01 Mardi 17h45 | 19h15 € 347€

Activités santé

Gardez la forme !

A L'UP les Ateliers Physiques Adaptés sont gratuits grâce à l'aide de nos cofinanceurs publics et le fond associatif que nous dédions au Sport Santé. Ces activités ont pour objectif d'améliorer la qualité de vie, de maintenir une bonne santé physique et mentale et de créer du lien social.

Dispensées par des professionnels diplômés, elles sont accessibles à tous.

Les ateliers sont constitués de petits groupes pour permettre une attention personnalisée, des exercices adaptés à chaque personne en fonction de ses besoins et de ses capacités. Les exercices pratiqués pendant ces ateliers aident à réduire le stress et l'anxiété et la reprise de confiance en soi.

Les Ateliers sont programmés gratuitement jusqu'à la fin 2025. Ils seront bien entendu poursuivis en 2026 si nos partenaires financiers nous renouvellent leur confiance.



Si vous êtes retraité autonome de + de 60 ans, vivant à domicile ou en logement alternatif/résidence autonomie, ces activités sont pour vous !



Gym et Activités Physiques Adaptées (APA)

Par **Jos RIGAL**

La méthode de gym APA a de multiples bienfaits. Faisant partie des techniques douces mais néanmoins «intenses», elle renforce les muscles profonds et améliore la posture, créant un équilibre corporel centré sur l'abdomen.

Début : 10 sep. | 13 séances réf GYM01 Mercredi 11h00 | 12h00 Gratuit

Activités Physiques Adaptées | Atelier Mémoire

Par **Marjorie JEGO**

Cette méthode consiste à utiliser la musique, le mouvement et la verbalisation dans le but de stimuler la flexibilité cognitive : la capacité de passer d'une tâche cognitive à une autre en travaillant la mémoire. Cette flexibilité cognitive permettra également de renforcer ou tout au moins conserver, la capacité de réfléchir à plusieurs possibilités à un moment donné dans le but de trouver des solutions à un problème.

Ce travail a pour but de préserver l'autonomie grâce à la stimulation des réflexes et de la mémoire, prévenir l'accident grâce au renforcement du tonus musculaire, maintenir le lien social puisque cette activité se déroule à travers le jeu et les interactions qui en découlent.

Début : 09 sep. | 13 séances réf MEM01 Mardi 15h15 | 16h15 Gratuit

Activités Physiques Adaptées | Atelier Gym Equilibre

Par **Marjorie JEGO / *Jos RIGAL**

Cet atelier Gym Équilibre cherche à préserver, améliorer, restaurer la fonction d'équilibration et de ce fait, l'autonomie de la personne. Il vise également le renforcement musculaire du bas du corps (*jambes*) et aussi du centre du corps.

La stimulation de cette fonction d'équilibration permet de retrouver une aisance dans la vie quotidienne (*les bonnes positions pour jardiner, faire le ménage, ramasser des objets*) ainsi que dans les activités physiques et sportives.

Début : 09 sep. | 13 séances réf EQUI01 Mardi 16h30 | 17h30 Gratuit

*Début : 11 sep. | 13 séances réf EQUI02 Jeudi 15h15 | 16h15 Gratuit

Nouveau !

Activités Physiques Adaptées | Yoga sur chaise

Par **Ingrid BAISSÉ**



Découvrez et expérimentez une pratique adaptée du yoga, en position assise ou debout en appui sur la chaise. Une discipline parfaite pour retrouver de la mobilité, développer sa souplesse et renforcer les muscles profonds sans risque. Recommandé à toute personne présentant une contrainte physique temporaire ou récurrente (*douleur articulaire, problème d'équilibre, grossesse...*) Vous pouvez combiner cette pratique avec la sophrologie proposée le même jour à 15h.

Début : 12 sep. | 13 séances réf YOG03 Vendredi 14h00 | 14h45 Gratuit

Activités de pleine nature

Venez vous aérer

Que vous recherchiez une **activité sportive hebdomadaire** ou une **randonnée pédestre mensuelle**, les activités sont adaptées à tous les niveaux, de l'amateur débutant à l'explorateur expérimenté cherchant à se lancer un défi, à (re)découvrir la beauté et la diversité de la nature tout en améliorant son bien-être général.

Les activités sont encadrées par des professionnels expérimentés et passionnés de la nature, formés pour guider les participants.

Marche nature et découverte

Par **Marjorie JEGO**

La marche a des effets bénéfiques très intéressants pour les muscles, les articulations, la circulation, le système cardiovasculaire. Elle est efficace pour la prévention de l'hypertension, du cholestérol, de l'obésité, du diabète et de pathologies comme les infarctus, les maladies pulmonaires et certains cancers. Elle permet également la production de sérotonine : hormone du bien-être ce qui contribuera à un meilleur sommeil.

Le point de RDV vous sera communiqué par l'intervenante au fur et à mesure.

Début : 11 sep. | 33 séances réf MAR01  Jeudi  10h00 | 11h30 € 189€

Nouveau ! Marche Nordique

Par **Evelyne SENOUILLET**

La Marche Nordique, une discipline arrivée en France il y a plus de 20 ans. Une activité physique et sportive plébiscitée par le corps médical. Ce n'est pas juste une marche avec bâtons. C'est une vraie activité physique qui développe le cardio-respiratoire et fait aussi fonctionner tous les muscles sans léser les articulations. Dès le geste de propulsion acquis, on allège le corps.

Le prix de l'activité ne comprend pas la licence FFR, obligatoire pour pratiquer cette activité. Son prix est de 30.85€ - disponible sur le site de l'UP
(valable aussi pour la rando culturelle)

«Cool» | Début : 10 sep. | 35 séances réf. MN01  Mercredi  09h15 | 10h45 € 200€

«Sportive» | Début : 08 sep. | 33 séances réf. MN02  Lundi  09h15 | 11h15 € 250€

Bungy Pump

Par **Evelyne SENOUILLET**

Une activité d'extérieur qui a du ressort ! Le Bungy Pump est un bâton de marche et d'entraînement dynamique avec une pompe et une résistance modulable de 4 à 10kg. En se déplaçant de façon dynamique, les marcheurs travaillent le souffle, le renforcement musculaire ainsi que le cardio. Les temps d'arrêt sont tout aussi propices aux exercices : à l'aide des bâtons, vous vous attaquez aux muscles profonds.



Le plus UP : bâtons fournis.

Début : 11 sep. | 34 séances réf BPP01  Jeudi  12h30 | 13h30 € 238€

Randonnées culturelles (pour les bons marcheurs)

Par **Philippe GALLOIS**

En partenariat avec la **Fédération Française de Randonnée.**



Alliant activités physiques et culturelles, les 9 randonnées proposées vous permettront de découvrir des lieux d'exception afin d'enrichir vos connaissances de la région. Elles sont accessibles aux bons marcheurs sur une durée d'environ 3 heures.

Le prix de l'activité ne comprend pas la licence FFR, obligatoire pour pratiquer cette activité. Son prix est de 30.85€ - disponible sur le site de l'UP
(valable aussi pour la rando culturelle)

Début : 18 sep. | 09 séances réf U370  Jeudi  *09h00 | 12h00 € 90€

* (L'heure de départ pourra varier en fonction du lieu, la randonnée démarrant vers 9h sur place)



18 septembre	MAS DE LA BARQUE balade jusqu'au Pont du Tarn et retour par le hameau de Bellecoste. Randonnée à la journée avec pique-nique.
23 octobre	ST VICTOR-LA-COSTE ET SON CASTELLAS place forte médiévale souvent comparée aux châteaux cathares par ses fortifications.
20 novembre	MONTCLUS Agréable village dominant la vallée de la Cèze.
22 janvier	PONT DU GARD vestiges de l'aqueduc depuis St Bonnet du Gard.
19 février	CAISSARGUES Campagne alentour et visite de l'exposition archéologique didactique dédiée à la découverte des tombes datant de 3 000 ans avant JC, sur l'aire de repos de Caissargues.
19 mars	HAUTS DE CENDRAS au confluent du gardon d'Alès et du Galeizon au départ de l'abbaye datant du X ^e siècle.
16 avril	RANDONNÉE DÉCOUVERTE Vigneronne ou plantes aromatiques : lieu à définir selon choix des inscrits.
21 mai	OPPIDUM DE NAGES site gallo romain remarquable vieux de plus de 2000ans, occupé par la tribu locale de l'époque : les Volques.
18 juin	RANDONNÉE À LA JOURNÉE AUX SAINTES MARIES DE LA MER AVEC PIQUE-NIQUE.

Danses

Laissez-vous guider !

Nous proposons des activités de danse pour les personnes de tous les âges et de tous les niveaux de compétence. **Les ateliers sont animés par des professionnels de la danse, passionnés, et désireux d'offrir une expérience amusante, sociale et enrichissante.**



© Adobe stock

Danse «West Coast Swing»

Par **Adeline FOLCHER**

Une danse moderne, fluide et élégante qui fait fureur depuis une dizaine d'années en France et sur la scène internationale! Issue du Lindy-Hop (1930) elle se danse aujourd'hui sur des musiques variées et modernes. Elle est caractérisée par les mouvements très fluides et élastiques des partenaires, à la manière de ce que l'on peut voir en patinage artistique (danse sur glace)

Elémentaire	Début : 17 sep. 30 séances	réf. WCS01	Mercredi	19h00 20h00	€ 210€
Perfectionnement	Début : 17 sep. 30 séances	réf. WCS02	Mercredi	20h00 21h00	€ 210€

Danse «Lindy-hop»

Par **Adeline FOLCHER**

Le Lindy-hop est une danse à deux dynamique, fluide et joyeuse. Ancêtre du Rock'N Roll, c'est une danse riche et diversifiée qui se pratique sur des musiques swing au tempo varié. Né dans la communauté afro-américaine de Harlem dans les années 1920, il n'a depuis cessé d'être réinventé à travers le monde.

Elémentaire	Début : 18 sep. 22 séances	réf LHP01	Jeudi	21h15 22h30	€ 193€
Perfectionnement	Début : 17 sep. 30 séances	réf LHP02	Mercredi	21h00 22h00	€ 210€

Danse «Balboa»

Par **Adeline FOLCHER**

Au gré des envies de chacun, un enseignement artistique, doux, joyeux et ludique mais aussi technique challengera chacun à son rythme. Timide ou expansif, sportif ou partisan du moindre effort, actif ou retraité, chacun y trouve son compte et peut s'amuser sur les rythmes enivrants des musiques Swing.

Tous niveaux	Début : 18 sep. 22 séances	réf BAL01	Jeudi	20h15 21h15	€ 154€
--------------	------------------------------	-----------	-------	---------------	--------

Danse Salsa

Par **Ludmila WILK**



© Adobe stock

Salsa : son nom signifie « sauce » et signifie aussi dans le langage populaire cubain « sensuel » et « attirant ». La salsa, telle que nous la connaissons aujourd'hui, est un mélange culturel de rythmes d'Amérique Latine comme le son, le guaguanco, la rumba, le mambo, le cha-cha-cha, la bomba, la plena, avec des influences de rythmes américains.

Débutant	Début : 08 sep. 25 séances	réf. SAL01	Lundi	19h00 20h00	€ 175€
Intermédiaire	Début : 08 sep. 25 séances	réf. SAL02	Lundi	20h15 21h15	€ 175€

Développement personnel

Aspirez à vous découvrir !

Il existe une culture du développement de soi, passant par une philosophie de l'épanouissement personnel et par l'acquisition d'outils bienfaisants et reconnus. Nous proposons des activités pour les amateurs de méthodes naturelles ou ancestrales menant à la connaissance de soi.

Que vous soyez amateur, curieux ou désireux d'apprendre et mettre en pratique, des professionnels diplômés et passionnés sauront vous guider en vous fournissant des informations concrètes et précises, des conseils utiles et précieux et vous mèneront vers un équilibre et une compréhension plus justes.



© Freepik

Nouveau !

Initiation à la Méditation Pleine Conscience

Par **Pierre COUTURAT**

La méditation pleine conscience permet de prendre un moment pour soi, en se recentrant sur ses sensations et ses émotions. En portant une attention volontaire à ce qui se passe ici et maintenant, et grâce à la respiration, on peut arriver à réguler son esprit. Pratiquée régulièrement, la pleine conscience aide à diminuer son stress, permet de mieux se concentrer pour lire, apprendre ou réfléchir, à mieux repérer sa colère monter et à vivre pleinement et plus consciemment les moments de la vie. La méditation favorise un rapport plus serein envers les autres et nous-mêmes. Elle permet une liberté d'action qui se détache des schémas réactifs de nos habitudes. La pratique est laïque et basée sur des enseignements ancestraux issus de la tradition bouddhiste et de connaissances scientifiques récentes.

Début : 19 sep. | 10 séances réf MED01 Vendredi 10h00 | 11h30 € 105€

Astrologie

Par **Mathilde BESSON**

L'astrologie est un précieux rendez-vous avec soi-même pour tous ceux qui sont à la recherche d'une meilleure connaissance d'eux-mêmes et de leur environnement. Le but de cet enseignement est de permettre aux participants de «comprendre» plutôt que «d'apprendre» afin de s'approprier en toute confiance leurs futurs outils de compréhension.

Initiation | Début : 01 oct. | 10 séances réf ASTR01 Mercredi 17h00 | 18h30 € 105€

Nouveau !

Confirmé | Début : 01 oct. | 06 séances réf ASTR02 Mercredi 18h45 | 20h15 € 63€

Phytothérapie - Fleurs de Bach

Par **Angélique BLANC**



La thérapie par les fleurs de Bach permet de rééquilibrer les états émotionnels déviants, de réguler l'humeur, d'apaiser ses émotions et d'aider à se sentir mieux au quotidien. C'est une méthode naturelle qui peut être employée par tous, de façon ponctuelle ou dans le cadre d'une thérapie prolongée ou d'une démarche de développement personnel. L'objectif de cette initiation est de se familiariser avec la méthode de soin du docteur Bach, la préparation et la prise des mélanges ainsi qu'avec les 38 élixirs de Bach.

Début : 07 oct. | 07 séances réf. FDB01 Mardi 18h00 | 19h30 € 74€

Sophrologie - Développer son bien-être au quotidien

La sophrologie vous aide dans votre cheminement vers l'épanouissement. Cette discipline vous offrira les outils simples mais efficaces pour connaître vos schémas auto-saboteurs et les dépasser, vous permettant de vous libérer de votre emprisonnement et d'évoluer, de vous métamorphoser. Vous allez stopper vos pensées autocritiques et dévalorisantes, balayer vos croyances limitantes, évacuer vos tensions physiques, vous libérer de la charge mentale, apprendre à lâcher-prise, adopter l'optimisme, garder le moral et mieux respirer pour plus de sérénité.

Ingrid BAISSÉ | Début : 12 sep. | 13 séances réf. U312 Vendredi 15h00 | 15h45 € 68€

Aurore Delestre | Début : 03 oct. | 10 séances réf. U310 Vendredi 12h15 | 13h15 € 70€

Nouveau !

Thymote Bamba | Début : 07 oct. | 08 séances réf. U311 Mardi 18h15 | 19h15 € 56€

FORMATION PROFESSIONNELLE

Des formations proches de vous !



Organisme de formation professionnelle depuis 1992, l'Université Populaire de l'Uzège est la 1^{re} Université Populaire française à obtenir la certification Qualiopi.

Toutes nos formations sont certifiantes et éligibles au CPF ou finançable par votre Obco, France Travail, ...

Du sur-mesure à un tarif attractif : formations individuelles ou en petits groupes (maximum 5 personnes), en présentiel ou à distance, au plus proche de vos attentes et de vos besoins, à votre rythme et selon vos disponibilités...

La formation professionnelle a Référé du pôle «Formation professionnelle» propre grille tarifaire. Contactez-nous pour un devis.

Martine EUGÈNE



COMMISSION
FORMATION



Alain BOZONNAT
Président
Référé RH et Communication



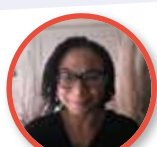
Martine EUGÈNE
Référé Formation Professionnelle
Qualité & PSH



Olivier PALATCHI
Trésorier



Emilie MAURIN
Assistante administrative



Valérie ADELSE
Informatique | Bureautique



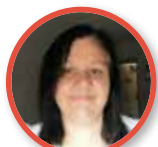
Mathilde AUDIN
PAO | Édition d'images



Myriam BOULLANGER
Informatique | Bureautique



Andréa BROCHE
Communication digitale |
Réseaux sociaux



Céline COGOLUENHES
Italien



Catherine ESTABIET
Anglais



Martine EUGÈNE
Coaching



Maria Gabriela HORROCK
Anglais | Espagnol



Justine LABESSE
Webmarketing | Stratégie digitale

Habilitations

L'Université Populaire de l'Uzège est un organisme de formation habilité pour former et organiser les évaluations relatives aux certifications CLOE, ICDL et ALTERNATIVE DIGITALE.



Consultez notre catalogue en ligne !

www.up-uzège.com / rubrique Formation Professionnelle
Renseignements : 04 84 88 57 61 | formation@up-uzège.com

Nouveau !

Développer l'activité commerciale par les réseaux sociaux

Par **Justine LABESSE** et **Andréa BROCHE**



Maîtriser l'usage professionnel des réseaux sociaux, élaborer une stratégie autour de l'utilisation de ces réseaux à des fins de développement commercial et communiquer avec confiance avec les clients et prospects.

Groupe de 5 apprenants max. | 35h sur 5 jours | dates à venir | 7h / jours | 1196€

Nouveau !

Excel pour tous

Par **Valérie ADELISE** et **Myriam BOULLANGER**



Maîtriser les opérations quotidiennes et quelques opérations plus sophistiquées, incluant la création des tableaux, l'utilisation des formules, la mise en forme et création de graphiques.

Groupe de 5 apprenants max. | 21h sur 3 jours | dates à venir | 7h / jours | 1130€

Retrouvez nos formations sur



FINANCEZ VOTRE FORMATION

grâce à votre Compte Personnel de Formation, par France Travail, en passant par votre OPCO ...

Nous vous accompagnons dans votre projet. Contactez-nous pour en parler !



Des tarifs pour tous

Des facilités de paiement

Ouverture des inscriptions à l'accueil et en ligne sur :

www.up-uzège.com
Le 20 août 2025

Olivier PALATCHI
Trésorier



Attention : afin de faciliter la gestion des listes d'attentes,
toute inscription en ligne non payée dans les 5 jours sera automatiquement annulée.

Vous disposez de trois façons pour vous inscrire.

- **La plus rapide** : en créant votre espace personnel sur le site web, avec paiement par CB ;
- **La progressive** : en apportant à l'UP un formulaire d'inscription complété, imprimable depuis le site web ;
- **La patiente** : en venant vous inscrire à l'accueil du Centre Culturel.

Adhésions

L'adhésion est obligatoire avant le début d'une activité.

- **Adultes** : 25€
- **Bienfaiteurs** : 100€ - déduction fiscale à hauteur de 66% des 75€ supplémentaires.
- **Demandeurs d'emploi / Bénéficiaires du RSA** : 15€ - sur présentation d'un justificatif
- **Mineurs** : 15€

NB : Réduction de 50 % à partir du 09 mars et gratuit à partir du 04 mai 2026

Tarifs des activités • sauf exceptions

- **7€ de l'heure** : tarif unique sauf exception.
- **Gratuité** des conférences et de certaines activités sociales et santé cofinancées par nos partenaires publics.

Remise

- **-10%** pour toute inscription et paiement effectués avant le 15 septembre 2025.

(Hors formations professionnelles)

Avantage fidélité

- En fin de saison, si l'équilibre des comptes est assuré, chaque adhérent recevra un avoir nominatif de 3 % de son panier de la saison écoulée; à utiliser dans les 12 mois qui suivront sa date d'émission.

(Hors formation professionnelle)

Facilités de paiement

- **En 3 fois** sans frais par chèques encaissés à un mois d'intervalle ou par votre compte en ligne sur internet, pour toute dépense supérieure à 75 €.
- **En 8 fois** maximum, par prélèvements bancaires (mandat SEPA) - Frais de dossier : 10€ ;



Conditions Générales d'inscription *

* À l'exception de la formation professionnelle

Articles statutaires que tout adhérent a le devoir de connaître

Article 01 : L'Université Populaire de l'Uzège est une association régie par la loi 1901. En total respect des statuts de l'association : « les adhérents s'engagent à observer une stricte neutralité politique et religieuse, dans un esprit de tolérance et d'ouverture ». Les statuts sont disponibles sur le site internet de l'association, rubrique « informations pratiques ».

Adhésion

Article 02 : L'adhésion à l'Université Populaire de l'Uzège implique l'acceptation sans réserve des statuts de l'association et du respect des présentes Conditions Générales d'Inscriptions.

Article 03 : Les adhérents s'engagent à payer le montant de l'adhésion, dont le tarif est fixé par le Conseil d'Administration.

Article 04 : Une personne mineure ne peut devenir adhérente sans l'autorisation de son représentant légal (Père, mère ou tuteur)

Article 05 : Toute association peut adhérer à l'Université Populaire de l'Uzège, selon les clauses prévues dans la convention écrites conclues entre les parties.

Article 06 : La validité d'une adhésion s'étend du 01 août au 31 juillet.

Inscription aux activités et paiement

Article 07 : Accès aux activités

La participation à une (aux) activité (s) organisée (s) par l'Université Populaire de l'Uzège oblige les personnes à être adhérentes, à avoir pris connaissance de la charte de l'apprenant et des conditions de participation propres à chacune des activités. Il n'y a pas d'inscription automatique d'une année sur l'autre.

Article 08 : Réservation

Les adhérents peuvent s'inscrire à autant d'activités que souhaitées. Les inscriptions en réservation sont automatiquement annulées si le paiement n'est pas effectué dans les 5 jours suivants, après relances, afin de satisfaire les personnes en liste d'attente.

Article 09 : Activité à l'essai.

Certaines activités peuvent être testées lors d'une seule et unique séance d'essai. Cette séance d'essai ne vaut pas inscription et pourra être annulée si l'effectif prévu pour l'activité est atteint avant la séance d'essai. A l'issue de la séance d'essai, si la personne confirme son intérêt, elle s'acquittera, dans les 24 heures, du montant de la totalité du cycle de l'activité concernée, comprenant la séance d'essai. Dans le cas contraire la personne n'aura rien à payer.

Article 10 : Paiement

L'adhésion et l'inscription à (aux) activité (s) sont obligatoires avant le début des cycles d'activités, à l'exception des personnes inscrites en séance d'essai. L'inscription n'est définitive qu'après le paiement total. Un paiement en trois fois sans frais est possible pour les inscriptions en ligne sur le site de l'association. D'autres facilités de paiement sont possibles auprès du secrétariat.

Article 11 : Équilibre économique

La date de début d'une activité, son maintien ou son annulation, dépendent étroitement du nombre d'inscrits à cette activité. L'Université Populaire de l'Uzège ne peut garantir une activité alors même que son équilibre économique n'est pas assuré. Dans ce cas l'association se réserve le droit de modifier et/ou d'annuler l'activité. L'adhérent pourra soit rester adhérent de l'association et bénéficier d'un avoir à valoir sur d'autres activités, soit être remboursé, y compris de l'adhésion, sauf si la personne souhaite conserver son statut d'adhérent et continuer à bénéficier des avantages accordés par les partenaires de l'association

Article 12 : Engagement de l'adhérent

L'engagement à une activité est annuel, sauf exception. Toute séance manquée ou activité interrompue du fait de l'adhérent ne donne lieu à aucun remboursement, à l'exception des cas suivants : Décès, invalidité permanente, incapacité physique temporaire (sur présentation d'un certificat médical), déménagement à plus de 50 Kms du domicile initial.

Article 13 : Force majeure

L'Université Populaire de l'Uzège décline toute responsabilité en cas d'interruption d'activité pour des raisons indépendantes de sa volonté pouvant être qualifiées de force majeure : phénomènes naturels météorologiques, grèves, pandémie etc...

Cas particuliers

Article 14 : Mineurs

Le représentant légal doit s'assurer de la prise en charge de son(s) enfant(s) par l'intervenant. Une décharge doit être signée par le représentant légal du mineur qui se rend seul à ses activités ou qui quitte le cours avant la fin de la séance. Le mineur n'est accepté qu'au maximum 5 minutes avant l'heure de l'activité et ne pourra être gardé après l'heure de fin de l'activité. Par conséquent, l'association dégage toute responsabilité quant aux éventuels accidents survenus en dehors des différentes activités.

Article 15 : Activités physiques et sportives

La participation aux activités physiques et sportives implique obligatoirement la présentation d'un certificat médical autorisant la pratique et la souscription d'une licence à la fédérations sportives adhoc à laquelle l'Université Populaire de l'Uzège est affiliée.

Responsabilité – Radiation

Article 16 : Responsabilité de l'association

L'Université Populaire de l'Uzège s'engage à mettre tous les moyens en œuvre afin que les adhérents réalisent leurs activités dans les meilleures conditions possibles.

Article 17 : Responsabilité de l'adhérent

Toute détérioration d'un équipement entraîne l'obligation pour son auteur de faire procéder, à ses frais, à sa réparation ou à son remplacement.

Article 18 : Radiation

Toute attitude ou action pouvant occasionner un préjudice matériel ou moral à la structure ou à l'un de ses membres est proscrite et passible de sanctions pouvant aller jusqu'à l'exclusion, selon la procédure prévue dans les statuts.

Le Règlement Général sur la Protection des Données

est disponible sur notre site internet

www.up-uzège.com

ou par courrier : **Université Populaire de l'Uzège**

22, avenue de la gare - 30700 Uzès

E-mail : **mesdonnees@up-uzège.com**

Nos locaux

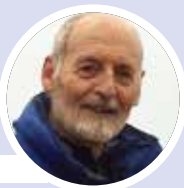
2 adresses à Uzès

Les locaux sont des lieux de rencontre et de partage.

Nous sommes fiers d'offrir des infrastructures modernes et confortables pour une ambiance conviviale et chaleureuse.

Guy CLERC

Référent «Moyens généraux»



Le Centre Culturel • 22, avenue de la gare

Accueil administratif - Activités Actions Sociales, Art & Culture, Développement personnel et Formation Professionnelle.

Un bâtiment de 300m² sur 2 niveaux, constitué de 6 salles de cours climatisées équipées pour la visioconférence, d'un espace détente en accès libre pour la pause café, d'un accès au Wifi. Accessible aux personnes à mobilité réduite. Proche des transports en commun, en face du parking «de la gare».

(1h00 de stationnement gratuit).

L'Annexe ! • 1bis, avenue Général Vincent

Activités physiques et sportives, Conférences et Vie Associative.

En plein centre ville, un bel espace ouvert et convivial, de plain-pied, climatisé, équipé de vestiaires. Accès au Wifi. Entièrement accessible aux personnes à mobilité réduite. Proche du parking des Cordeliers

(1h30 de stationnement gratuit).



N'hésitez pas à venir découvrir les installations lors de la traditionnelle journée portes ouvertes du début de saison ou tout au long de l'année!

Mise à disposition de salles

Vous êtes un particulier, une association ou une entreprise, et cherchez ponctuellement un lieu pour une réunion, une activité ou un séminaire hors de vos murs. Nous disposons de salles de différentes capacités, toutes très agréables, que nous serons ravis de mettre à votre disposition.

	Heure	1/2 journée Base 4 h	Journée Base 10 h	Week-end Base 10h x 2
Centre d'activités	30€	60€	100€	200€
L'Annexe	75€	150€	250€	400€

Nous contacter par téléphone ou par mail pour connaître les disponibilités.
04 66 22 47 02 | service@up-uzège.com

Merci!

Merci aux donateurs et aux annonceurs publicitaires pour leur soutien et leur partage des valeurs portées par l'association.

FANNY JORDA INIGUEZ

Photographe
Portraitiste
Corporate

+33 06 89 07 86 80

fjordainiguez@gmail.com
www.fji-photographe.com

L'ATELIER
Espace Briargues
30700 SAINT-SIFFRET



**Relecture - Correction
Valorisation de vos supports écrits**

www.loeil-de-lynx.fr
loeildelynx.pro@gmail.com - 06 61 50 16 86



MARCHAND DE VINS
UZÈS

CAVISTE - **Marchand de Vins** - 24 boulevard Gambetta - UZÈS
Soirées et dégustations à la demande
uzesmarchanddevins.com - 04 66 72 56 54

HÔTEL CHÂTEAU D'ARPAILLARGUES 4 ÉTOILES

Rue du Château - 30700 Arpaillargues
+33 (0)4 66 22 14 48
www.chateaudarpaillargues.com



Le meilleur moyen de vous garantir une place aux activités de votre choix est de vous inscrire en ligne à partir du 20 août !

Toute l'année, suivez notre actualité sur :

www.up-uzège.com



Réduction de 10% sur toutes vos activités payées avant le 15 septembre 2025

UNIVERSITÉ POPULAIRE DE L'UZÈGE

22 avenue de la Gare - 30700 Uzès

SIRET 350 823 498 00034

Horaires d'ouverture de l'accueil :

Lundi et mercredi : 14h00-18h30

Mardi et jeudi : 9h30-12h00 | 14h00-18h30

Vendredi : 9h30-12h00



www.up-uzège.com

04 66 22 47 02

contact@up-uzège.com



Agréments officiels :

Intérêt Général

Jeunesse Éducation Populaire

Organisme de formation n° 91300160430



L'UP est membre des organisations suivantes :

Association des Universités Populaires de France

Ligue de l'Enseignement

Groupeement Régional des UP Occitanes

Centre de Ressources du Gard

Réseau des UP Drôme Ardèche Gard

Club des Entrepreneurs du Pays Uzège Pont-du-Gard

Réseau des Éco-acteurs des Gorges du Gardon

Fédération Française de Randonnée

Union Française des Œuvres Laiques d'Éducation Physique

Impression : EXAPRINT • juillet 2025 • ne pas jeter sur la voie publique

